



## **Week ChiRunning/Total Immersion Swimming Frankrijk**

Deze week vindt 8-14 oktober plaats in het mooie in St.Germain de Confolens. Onze uitvalsbasis is Le Petit Mas d'Ile en onze gastheer en –vrouw zijn de Nederlandse Arthur en Caroline. We slapen in comfortabele kamers in gites en genieten van de heerlijke maaltijden van Caroline.



Het programma is gecentreerd rond ChiRunning in de ochtend en TI Swimming in de middag. Tussendoor is voldoende vrije tijd om van de omgeving te genieten, een stuk te gaan fietsen of gewoon rustig een boekje te lezen. Ondanks dat je veel doet en leert, willen we je ook een vakantiegevoel geven. Je komt na deze week geïnspireerd, maar ook uitgerust en vol energie thuis. Je kunt naar keuze meedoen met het ChiRunning-programma, het TI-programma of beide programma's.

## Zondag 8 oktober

17:00 uur: kennismaking onder het genot van een drankje, presentatie van het programma  
19:00 uur: diner  
Avond vrij



## Maandag 9 oktober



08:00 uur: ontbijt  
09:00 – 11:00 uur: ChiRunning  
12:30 uur: lunch  
16:00 – 18:00 uur: TI Swimming  
19:00 uur: diner  
Avond vrij

## Dinsdag 10 oktober

08:00 uur: ontbijt  
09:00 – 11:00 uur: ChiRunning  
12:30 uur: lunch  
16:00 – 18:00 uur: TI Swimming  
19:00 uur: diner  
Avond vrij





## Woensdag 11 oktober



08:00 uur:	ontbijt
10:00 – 12:00 uur:	Optionele duurloop
12:30 uur:	lunch
14:00 – 16:00 uur:	Optioneel open water zwemmen
19:00 uur:	diner
Avond vrij	

## Donderdag 12 oktober

08:00 uur:	ontbijt
09:00 – 11:00 uur:	ChiRunning
12:30 uur:	lunch
16:00 – 18:00 uur:	TI Swimming
19:00 uur:	diner
Avond vrij	



## Vrijdag 13 oktober



08:00 uur:	ontbijt
09:00 – 11:00 uur:	ChiRunning
12:30 uur:	lunch
16:00 – 18:00 uur:	TI Swimming
19:00 uur:	diner
21:00 uur:	afsluiting programma met een drankje

## Zaterdag 14 oktober

08:00 uur:	ontbijt
vanaf 09:00 uur:	afscheid



Plaats: St Germain de Confolens

Accommodatie: Le Petit Mas d'Ile

Data: 8 – 14 oktober 2017

Prijs: 745 euro. Hierbij zijn alle overnachtingen, maaltijden, ChiRunning-lessen en TI-lessen inbegrepen. De heen- en terugreis is voor je eigen rekening. Als je alleen aan de ChiRunning-lessen of alleen aan de TI-lessen wilt meedoen, betaal je 645 euro.

Aanmelden voor deze geheel verzorgde, sportieve én ontspannende week in een prachtige omgeving kan op [www.chirunning.nl/chirunning](http://www.chirunning.nl/chirunning).