



Semaine sportive en Corse

« Le plus beau voyage, c'est celui qu'on n'a pas encore fait. »

Loïc Peyron



Prenez le risque d'être dépaycé
le temps d'une semaine en
Corse.

Romain Fournet - Coach sportif diplômé d'état dans les activités de la musculation ainsi que l'haltérophilie.

FONDATEUR de l'entreprise RFC.

3 place du Montcel - HERBLAY-SUR-SEINE - 95220.

Le projet

Semaine sportive en Haute-Balagne dans un village atypique de haute Corse à **Olmi-Cappella**, joli village niché à 1000 m d'altitude, vous y serez **hébergés en demi-pension**, vous pratiquerez **le matin et l'après-midi des activités sportives** comme du **renforcement musculaire** ainsi que des **randonnées** afin de découvrir la haute Corse de manière sportive 😊, vous aurez le **choix** de dîner chez l'habitant le soir ou bien de prendre du temps pour vous et visiter l'île tant que vous êtes en forme à 10h.

Pour **couronner vos belles journées** vous pourrez profiter de vos **soins le soir avec Fanny**, notre esthéticienne diplômée d'état afin de vous détendre et d'être en pleine forme durant cette semaine.

Vos hôtes sont **Joëlle** et **Gilles** : Deux superbes personnes sur tous les plans qui sauront vous accueillir comme il se doit afin de vous faire **vivre une belle expérience humaine** sur cette semaine sportive !

Une journée type

- **9H** : réveil + petit encas léger avant la pratique sportive.
- **9h30/10h** : réveil musculaire + circuit training au stade multisports d'Olmi-Cappella.
- **11h** : Brunch.
- **13h30** : Proposition de la deuxième activité : découverte de villes – randonnées.
- **18/19h** : fin des activités.
- **Après 19h** : Au choix : retour et dîner chez l'habitant puis autorisez-vous une parenthèse de bien-être après cette grosse journée avec Fanny, ou bien profitez des joies que peut proposer l'île mais soyez en forme à 10h, pour nous retrouver au stade.

Pourquoi ?

Pour simplement vous proposer une expérience humaine qui vous fera déconnecter de votre train-train routinier !

Pour qui ?

Pour **deux** personnes idéalement **proches** pour qui dormir dans la même chambre n'est pas un problème.

Où ?

A Olmi-Cappella, un petit village de Balagne situé dans le Giussani (haute vallée de près de 95 km² qui s'étend sur les premiers contreforts de la chaîne centrale de la [Corse](#)) plus précisément chez Joëlle et Gilles Fournet-Colombani dans une belle maison située sur les hauteurs du village vous donnant un **panorama assez incroyable au réveil**.

Vous serez logés dans la **dépendance** que la maison propose.



La dépendance aménagée

Vue de l'extérieur.



Vue de l'intérieur vers la salle de bain ou vous pouvez apercevoir la cabine de douche.

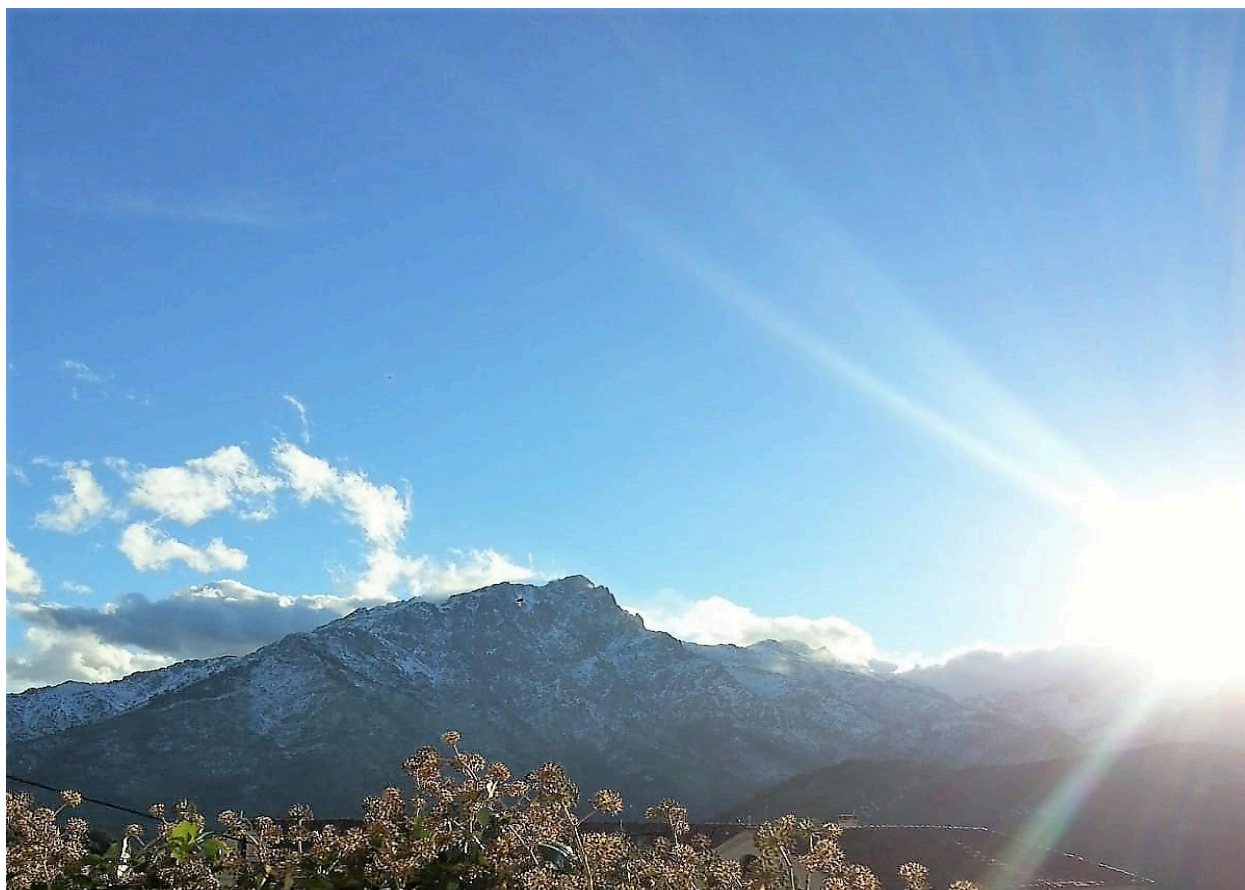


En bas à droite de la photo ci-dessus il y a un **frigo** de taille moyenne.

Vue de la salle de bain (désolé pour la qualité photo).



Et le meilleur pour la fin... La vue à chacun de vos réveils.



Concernant les hôtes

Joëlle est une femme au **coeur sur la main**, qui a passé une bonne partie de sa vie sur le “continent”, plus précisément à Saint Germain en Laye dans les Yvelines en tant que responsable de magasin de torréfaction et, qui est partie sur la plus belle île au monde afin de profiter de sa retraite bien méritée !

Gilles est un homme **très dynamique** avec toujours de l'énergie à revendre, il saura vous **conter l'histoire de la Corse** mieux que quiconque sur cette île ! Corse dans l'âme et dans le sang, il a passé une grande partie de sa carrière également dans les Yvelines et, dès que l'opportunité s'est présentée a mit les voiles pour retourner sur ses TERRES !

Pour résumer, vous serez **encadrés d'un halo de chaleur humaine** tout au long du séjour.

Combien de temps ?

Une semaine en **demi-pension ou en all inclusive**.

Sur quelle période puis-je participer à cette semaine sportive ?

De **MAI à JUIN** inclus.

Inclus dans le séjour

La navette AR pour venir vous chercher et vous déposez à l'aéroport de **Calvi** ou bien de **Bastia**.

Le brunch à 11h.

L'encadrement sportif.

Les voyages A/R en voiture sur les différents sites proposés l'après-midi.

Le linge.

L'ambiance très chaleureuse 😊.

A prévoir pour votre séjour

Vos billets AR en avion.

Un **moyen de transport** pour revenir le matin à 10h si vous décidez de visiter la Corse.

1 paire de chaussures de sport.

1 paire de chaussures de randonnée.

2-3 tenues sportives.

1 maillot de bain.

Le prix et le paiement

849€ la semaine/personne (*en demi-pension : hébergement + brunch*)

909€ : la semaine/personne (*All inclusive : hébergement + brunch + repas du soir*)

Merci de m'envoyer un mail pour confirmer votre formule ainsi que vos dates sélectionnées à : romain.fournet.coach@gmail.com

Les assurances à me fournir pour le séjour

Justificatifs de réservation du séjour :

1. Mail de confirmation avec la formule choisie sur les dates sélectionnées.
2. Virement de la somme correspondante à la formule choisie.
3. Un **justificatif médical** d'aptitude à la pratique de la musculation.
4. Une **liste de vos intolérances alimentaires ou contraintes religieuses**.
5. Votre **attestation de responsabilité civile à jour**.

Remboursements

RFC s'engage à **rembourser intégralement votre semaine sportive** si votre vol est annulé et que la compagnie aérienne ne vous propose pas de vol de remplacement dans la même journée.

Dates de séjour

Envoyez moi vos disponibilités directement, je reviendrai vers vous par la suite :).

Au plaisir de vous rencontrer et à très vite !

ROMAIN