



# Audeline' sport

audelinesport@gmail.com

AUDELINE SPORT PRESENTE, en collaboration avec L'AS GANT D'OR Aubergenville [www.asgantdor.fr](http://www.asgantdor.fr)

# SEJOUR BOXE NATURE

## à ESSAOUIRA - Hôtel ATLAS 5\*



## BOXE FRANCAISE ET SELF DEFENSE - TOUS NIVEAUX

### Programme du séjour

#### Jour 1

Arrivée Essaouira dans la matinée, transfert aéroport/hôtel

**Déjeuner en bord de mer**

Entraînement boxe française avec Richard Sylla

#### Jour 2

**9h à 10h** : Footing sur la plage

**10h30 à 12h** : Entraînement BF avec Richard et Linda

**12h30** : Déjeuner restaurant de plage

**15h à 17h** : Entraînement Self Défense avec Mokhtar et relaxation avec Clémentine

**Soirée** : Libre

#### Jour 3

Matinée : Ballade en quad le long de la mer, des dunes de sable durée 3h y compris le déjeuner en bivouac.

**16h à 17h30** : Entraînement BF avec Richard



Entraîneur Boxe Française :

**Richard SYLLA** (Champion du Monde de KB)

Entraîneur Self Defense : **Mokhtar BOUTCHICHE**

Relaxation : **Clémentine LEFEBVRE**



Cardio/échauffement : **Linda Rosset**  
en binôme avec **Richard Sylla**

#### Jour 4

**9h à 10h** : Footing sur la plage

**10h30 à 12h** : Entraînement SELF Défense avec Mokhtar

**12h30** : Déjeuner restaurant de plage

**15h à 17h30** : entraînement BF avec Richard et Linda et relaxation avec Clémentine

**Soirée** : Repas de clôture au restaurant « Caravane Café »

#### Jour 5

Retour Paris à 8h



### Linda Rosset

Gérante de la société AUDELINÉ'SPORT à Essaouira.

**Qui sommes nous ?** Installée en partie dans sa ville de cœur à Essaouira, Linda Rosset, Vice Championne de France de boxe Française et moniteur de boxe française, a eu l'idée de faire profiter, à d'autres sportifs, de ce lieu exceptionnel en bord de mer, pour pratiquer leur sport dans la douceur du climat au milieu des paysages merveilleux que ce pays nous offre.



## BOXE FRANCAISE ET SELF DEFENSE - TOUS NIVEAUX

Séjour en demi pension  
**850€/pers.**

**Départ :**

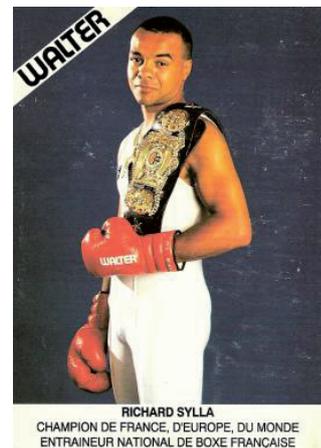
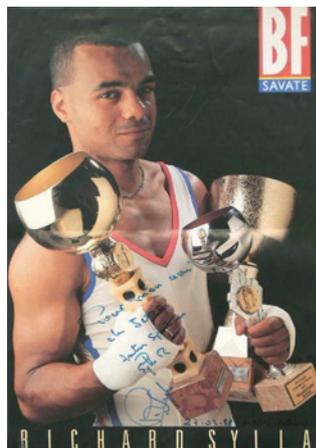
Vol Transavia, départ de Paris Orly  
le mercredi 9/10 à 8h15

**Retour :**

Vol Transavia, arrivée à Paris Orly  
le dimanche 13/10 à 9h

- 4 jours / 4 nuits en demi pension
- Vol AR transavia Paris/Essaouira, comprenant un bagage à main de 10kg (option valise en soute)
- **PASSEPORT EN COURS DE VALIDITE OBLIGATOIRE**
- Hébergement 4 nuits à l'hôtel Atlas 5\*, petits déjeuners inclus, chambre pour 2 personnes (option +30 € par jour pour une chambre single)
- Inclus tous les repas du midi dans des restaurant au bord de mer (hors boissons alcoolisées)
- Inclus le dîner du dernier soir dans un restaurant animé le « Caravane Café » (hors boissons alcoolisées)

Du mercredi 9 octobre  
au dimanche 13 octobre 2019



**Richard SYLLA**

### HOTEL ATLAS 5\*

- en chambre double de 30m<sup>2</sup> pour 2 personnes (chambre simple en option)
- Spa sur place en supplément (massage, hammam)



### Inscription

auprès de AS GANT D'OR Aubergenville

**Contact :**

Mokhtar Boutchiche  
Tel : 06 28 04 73 26  
Email : asgd78@gmail.com  
[www.asgantdor.fr](http://www.asgantdor.fr)

**Paiement :** 50 % à l'inscription au plus tard le 15/07/2019  
Le solde au 08/09/2019



**Activité QUAD comprenant :**

- une ballade en quad encadrée,
- de 3h sur les dunes de sable, le long de la mer, la campagne d'Essaouira
- déjeuner en bivouac.
- 1 véhicule pour 2 personnes



Entre amis ou  
en famille ?

Séjour ouvert aux accompagnants qui ne font pas le stage et qui pourront profiter de ce magnifique séjour à Essaouira.  
**Contactez-nous pour plus d'informations !**