



**FUERTE**  
BOOTCAMP



# **KRAV MAGA ET FITNESS BOOTCAMP 2023**

**18 - 25 NOVEMBRE  
À FUERTEVENTURA**

# QUI SOMMES-NOUS



Fuerte Bootcamp est formé par une petite équipe de personnes enthousiastes, passionnées par le fitness et le bien-être, et qui aiment partager leur passion avec les autres. Nous proposons des séjours à la carte, adaptés à votre agenda, vos aptitudes sportives et à votre budget.

Notre équipe est composée d'entraîneurs qualifiés et formés pour offrir des activités sportives variées.

Pour ce bootcamp, nous avons choisi de collaborer avec Marc et Jennifer, deux professionnels aux parcours impressionnants.

Marc Stoltz a grandi dans l'univers des arts martiaux, commençant le karaté dès l'âge de 12 ans. Après avoir rejoint l'armée luxembourgeoise à 17 ans, il a poursuivi son entraînement en divers arts martiaux. En tant que ceinture noire en karaté et ceinture marron en Jiu-Jitsu et Tai-Jitsu, il a exploré de nombreux styles d'arts martiaux.

C'est alors qu'il a découvert le Krav Maga, dont il est devenu passionné. Avec sa partenaire Jennifer Carat, qui partage également une passion pour les arts martiaux et le Krav Maga, Marc a ouvert en 2012 le premier centre professionnel de self-défense Krav Maga au Luxembourg.

Jennifer a également rejoint l'armée pour poursuivre son rêve de devenir agent de police. Elle a alors rencontré Marc Stoltz et s'est investie dans les techniques d'autodéfense, devenant rapidement instructrice de Krav Maga. Ensemble, avec une équipe de 13 employés, ils gèrent le Centre Krav Maga "by kickyoutfit" et enseignent des cours depuis de nombreuses années.

Jennifer est aujourd'hui la seule détentricice féminine d'une ceinture noire Krav Maga en Europe de la fédération Krav Maga Worldwide.

Elle se consacre particulièrement à travailler avec les enfants et contribue activement au développement du programme KMX (Krav Maga pour enfants) en Europe.

En parallèle, notre personnel administratif sera à votre disposition et assurera un service personnalisé pour vous garantir un séjour inoubliable. Pour garantir la prestation de services de haute gamme et l'approche unique et personnelle, le nombre de participants est limité à 10 personnes par groupe.



# FUERTEVENTURA



**Fuerteventura a été la première des îles Canaries et son paysage est toujours dominé par les volcans impressionnants. L'île est surtout connue pour ses plages, ses vastes étendues de sable blanc, ses eaux cristallines et sa nature encore à l'état sauvage. En la découvrant, vous vous demanderez si vous êtes vraiment toujours en Europe...**



**La longueur de ses plages assure que, même si cette île devient de plus en plus populaire parmi les touristes, vous trouverez toujours un endroit calme pour profiter de la mer et des fameuses dunes immenses protégées par l'UNESCO.**



**Fuerteventura est également connue pour son ambiance relax. C'est une île prisée par des surfeurs et artistes venus du monde entier, et vous trouverez dans ses petites villes tranquilles comme Corralejo, Lajares et El Cotillo des magasins d'art, des petits cafés et restaurants sympas, des gens souriants et les fameuses Jazz Live sessions nocturnes.**

**Grace à sa position géographique, la température reste très confortable toute l'année, entre 19 - 26°C de moyenne avec un léger vent frais. L'île offre donc des conditions climatiques parfaites pour la pratique d'activités sportives et touristiques à toute saison.**

# ACTIVITÉS ET PROGRAMME

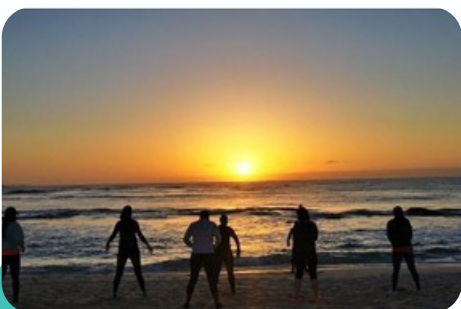
La première édition du "Krav Maga bootcamp" a pour spécificité de mettre en avant la particularité de cet art martial pas comme les autres. Il se concentre sur des mouvements simples qui permettent aux personnes de tous âges et de différents niveaux de condition physique d'apprendre à se défendre rapidement. Ce stage vous permettra, en plus de bénéficier d'un corps tonique et sain et de connaître des techniques d'autodéfense, d'apprendre aussi à vous préparer mentalement à utiliser votre combativité dans toutes les situations de la vie quotidienne et à améliorer votre confiance en vous. Cette méthode d'enseignement a été testée sur le champ de bataille par les Forces de défense israélienne et dans la rue. L'approche pragmatique d'autodéfense du Krav Maga vous rendra plus sûr et confiant.



Ces entraînements seront complétés par diverses activités (yoga, boxe, running...) qui conviendront aux différents goûts, âges et niveaux de condition physique. Certaines séances d'entraînements se feront dans les endroits emblématiques de Fuerteventura, pour donner la possibilité aux participants de découvrir l'île. Le tout dans un esprit de camaraderie et d'équipe, auquel nous tenons énormément.

Au début du séjour, vous définirez vos objectifs sportifs et nutritionnels avec le coach. Les résultats de cet entretien seront pris en compte lors des entraînements.

Les différentes séances sont prévues en groupe. Vous pourrez bénéficier des installations sportives exceptionnelles de la villa.



# PROGRAMME PROVISOIRE

## SAMEDI

- Arrivée des participants  
Transfert à la villa et briefing
- Entretien individuel avec le coach pour définir vos objectifs sportifs et votre condition physique
- Dîner

## DIMANCHE

- Premier entraînement  
Petit déjeuner
- Bilans individuels
- Déjeuner
- Temps libre/soins de bien-être
- Deuxième entraînement
- Dîner

## LUNDI

- Premier entraînement
- Petit déjeuner
- Deuxième entraînement
- Déjeuner
- Temps libre/soins de bien-être
- Troisième entraînement
- Dîner

## MARDI

- Premier entraînement
- Petit déjeuner
- Deuxième entraînement
- Déjeuner
- Temps libre/soins de bien-être/activités
- Dîner

## MERCREDI

- Premier entraînement
- Petit déjeuner
- Déjeuner
- Excursion nord de l'île
- Deuxième entraînement
- Dîner

## JEUDI

- Petit déjeuner
- Sortie en VTT
- Déjeuner
- Temps libre/soins de bien-être/activités ou excursions
- Yoga
- Soirée surprise

## VENDREDI

- Premier entraînement
- Petit déjeuner
- Deuxième entraînement
- Déjeuner
- Temps libre/soins de bien-être
- Troisième entraînement (à voir)
- Cocktail et dîner au restaurant

## SAMEDI

- Dernier entraînement
- Petit déjeuner
- Transfert aéroport



# NUTRITION



**Nous offrons des repas sains, nutritifs et délicieux, à l'aide de produits locaux et biologiques (dans la mesure du possible).**



**Nous prenons en compte les spécificités alimentaires, allergies et restrictions.**

**La nourriture sera préparée par un chef privé, qui a également étudié la nutrition et est très passionné par la cuisine saine. Il aime également expérimenter avec les saveurs, et chaque repas est aussi une véritable aventure.**



**Un de nos objectifs est de vous apprendre à utiliser les saveurs différemment.**

# PRIX ET CONDITIONS DE RÉSERVATION

## TARIF POUR LE BOOTCAMP FITNESS

**DE 7 NUITS EN CHAMBRE DOUBLE : 2.399,00 EUR PAR PERSONNE**

Nous pouvons vous organiser le transfert de et vers l'aéroport de Fuerteventura (60,00 EUR/personne)

### Compris dans le tarif :

- Transport lié aux activités durant le séjour.
- Logement dans une magnifique villa bénéficiant d'un confort exceptionnel avec piscine de 25m (photos à titre indicatif).
- Accès à une salle de sport intérieure équipée avec le matériel nécessaire pour la pratique du Krav Maga.
- Cadeau de bienvenue.
- Une consultation de bien-être individuelle.
- Les repas (les repas sont préparés sur place par un chef cuisinier privé, sauf le dernier dîner dans un restaurant). Vous pourrez également profiter d'une soirée libre durant la semaine. Nous prenons en compte les spécificités alimentaires de chacun.
- Eau, thé, café et collations saines.
- Tous les entraînements (course à pied, HIIT, circuit training, boxing, yoga, etc.) et une randonnée VTT aux abords d'un volcan.
- Un massage.
- Excursion.

Afin de réserver votre séjour, nous vous prions de verser un **acompte de 30%**. Dès que nous recevrons le paiement, nous vous enverrons la confirmation et un formulaire d'inscription.

Le solde devra être payé au plus tard 60 jours avant le début du bootcamp.





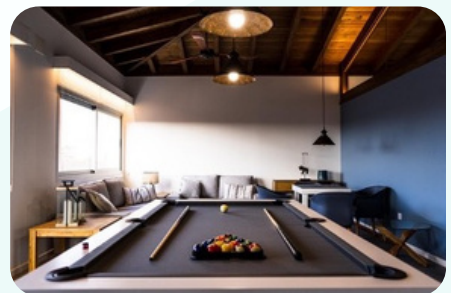
**Les vols ne sont pas inclus dans le prix. Cependant, notre équipe est à votre disposition pour vous aider à trouver les meilleures connexions et les prix les moins chers.**

**Conditions d'annulation :**

- **Annulation entre le versement de l'acompte et 61 jours avant le début du séjour : 50% de l'acompte est dû**
- **Annulation entre 60 et 30 jours avant le début du séjour : 100% de l'acompte et 50% du séjour sont dus**
- **Annulation entre 15 et 29 jours avant le début du séjour : 100% de l'acompte et 75% du séjour sont dus**
- **Annulation moins de 15 jours avant le début du séjour : 100% de l'acompte et 100% du séjour sont dus**

**L'organisateur n'est pas responsable en cas d'accident, de dégât, de vol ou de perte de bagages ou d'objets de valeur.**

**Vous êtes tenus de souscrire à une assurance annulation ainsi qu'une assurance santé et rapatriement.**





# CALENDRIER 2024

**DU 06 AU 13/01/2024**

**Fitness Bootcamp Sénégal**

**DU 17 AU 24/03/2024**

**Fitness Bootcamp Laponie**

**DU 27 AU 03/05/2024**

**Fitness Bootcamp Fuerteventura**

**DU 20 AU 27/07/2024**

**Ascension du Kilimanjaro**

## CONTACTS



**FUERTE**  
BOOTCAMP

**ADRESSE :**

**Calle El Hierro 2, buzón 24, 35660 Corralejo, Las Palmas**



**00 34 677 366 955**

**E-MAIL :**

**[info@fuertebootcamp.com](mailto:info@fuertebootcamp.com)**



**Fuerte Bootcamp**



**fuertebootcamp**

**SITE INTERNET :**

**[www.fuertebootcamp.com](http://www.fuertebootcamp.com)**