



FUERTE BOOTCAMP

FITNESS BOOTCAMP SENEGAL 2024

Dalal ak diam !

« Bienvenue » en wolof



Creating emotions

1 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. 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.



2 GUEREO



Petit village de pêcheurs situé sur la « Petite- Côte », à **60km au sud de Dakar**. Ce terroir regorge de ressources halieutiques, de sites historiques et de belles plages.

Sa population, riche de **6000 habitants** est principalement musulmane malgré sa proximité avec le village de Popenguine, qui est lui connu comme une base de la Chrétienté.

Nous logerons au magnifique lodge « **Les Manguiers de Guéréo** ». Un lodge nature dont la sympathique équipe va être aux petits soins pour vous donner l'envie de revenir !

Le lodge est le point de départ idéal pour **partir à la rencontre d'un Sénégal authentique et inattendu**.

3 ACTIVITÉS ET PROGRAMME



Notre séjour inclut un **programme d'activités variées** qui conviendra aux différents goûts, âges et niveaux de condition physique. Les séances d'entraînements se feront en pleine nature et seront combinées avec des **visites de lieux historiques** comme L'île de Gorée, Dakar, un safari dans la réserve animalière de Bandia ou encore partager le quotidien des pêcheurs en partant avec eux à la pêche au filet.

Nous serons **accompagnés de guides locaux** pour chaque visite. Pour ceux qui aiment l'adrénaline, nous avons prévu une aventure accrobranche dans une forêt de baobabs, l'arbre symbolique du Sénégal. Après toutes ces émotions, un **massage relaxant** au beurre de Karité ou aux huiles de Baobab sera plus que la bienvenue.

PROGRAMME PROVISOIRE

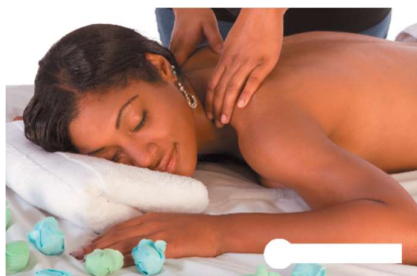
Samedi

- Arrivée des participants
- Transfert au Lodge
- Entretien individuel avec le coach pour définir vos objectifs sportifs et votre condition physique**
- Cocktail de bienvenue
- Présentation du programme
- Dîner



Dimanche

- 1^{er} entraînement**
- Petit déjeuner
- 2^{ème} entraînement**
- Déjeuner
- Safari Réserve de Bandia**
- Massages de bienvenue**
- Dîner



Lundi

Pêche au filet à Guéréo
 Petit déjeuner
1^{er} entraînement
 Déjeuner
 Temps libre / Soins de bien-être
2^{ème} entraînement
 Dîner



Mardi

Petit déjeuner
Visite de la lagune de la Somone
1^{er} entraînement
 Déjeuner
2^{ème} entraînement
 Dîner



Mercredi

1^{er} entraînement
 Petit déjeuner
 Déjeuner
Accrobaobab adventure
 Dîner



Jeudi

Petit déjeuner
Excursion : visite Île de Gorée et Dakar
Entraînement : Stretching
 Dîner

Vendredi

1^{er} entraînement

Petit déjeuner

2^{ème} entraînement

Déjeuner

Temps libre / Soins de bien-être

Dîner de fin de séjour...



Samedi

Petit déjeuner

Transfert aéroport



4 NUTRITION

Vous serez en formule pension complète. Tous les repas seront pris au restaurant du Lodge ou ils seront préparés sous forme de pique-nique lorsque nous serons absents toute la journée. Buffet riche et varié.



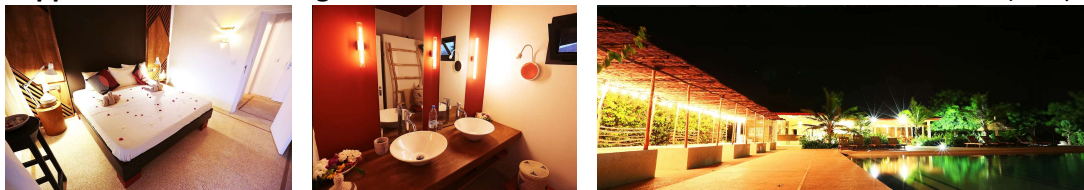
5 PRIX ET CONDITIONS DE RÉSERVATION

Tarif pour 1 semaine en chambre confort double et pension complète € 2.499,00/p.p.



Supplément chambre single

€ 550,00/p.p.



Supplément suite supérieure avec piscine privée

€ 750,00/p.p.



Nous pouvons vous organiser le transfert de et vers l'aéroport de Dakar (80 EUR/personne)

Compris dans le tarif :

- **Transport** lié aux activités durant le séjour
- **Logement** au Lodge Les Manguiers de Guéréo
- **Cadeau de bienvenue** avec un T-shirt Fuerte Bootcamp
- Une **consultation de bien-être individuelle**
- **TOUS** les **repas** (pension complète)
- Tous les **entraînements**
- **5 excursions avec guides** (Gorée et Dakar, réserve de Bandia, Safari avec les lions, lagune de la Somone, Accrobaobab)

Les vols ne sont **pas inclus** dans le prix. Cependant, notre partenaire voyage « **Les Voyages de Marie** » est à votre disposition via le num **+32 81 58 11 30** ou par mail : info@lesvoyagesdemarie.be pour vous réserver vos billets aux meilleurs tarifs.

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.

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
- Annulation liée à la situation Covid-19 : Votre séjour sera reporté dans les 18 mois suivant la date de début du bootcamp.

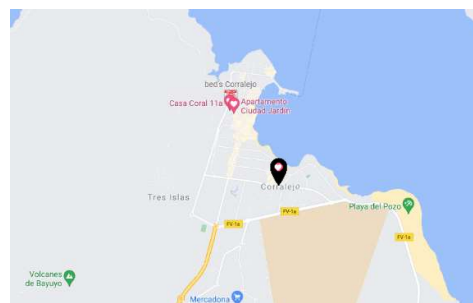
L'organisateur n'est pas responsable en cas d'accident, de dégât, de vol ou de perte de bagages ou d'objets de valeur.


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


6 DATE

Du 6 au 13 janvier 2024


7 CONTACTS



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

 +34 677 366 955

 info@fuertebootcamp.com

 Fuerte bootcamp

 [fuertebootcamp](https://www.instagram.com/fuertebootcamp)

 www.fuertebootcamp.com