

## RETRAITE PADEL du 19 au 21 Juin 2026



### VENREDI 19 JUIN

**Après-Midi** : Arrivée à l'hôtel et Temps libre

*Arrivée à l'hôtel et temps libre // découverte et accès aux pistes de padel. Jeu libre.*

### DIMANCHE 21 JUIN

**9h30 - 10h** : Réveil musculaire

**10h-12h** : Entraînement

*Travail de la volée et du smash*

**12h-14h** : Déjeuner et Temps libre

*Déjeuner non compris*

**14h-15h** : Entraînement

*Travail de la bandera et vibora*

**15h00 - 16h30** : Matchs d'application

Départ tardif offert jusqu'à 17h.

*Selon disponibilités*

### SAMEDI 20 JUIN

**9h30 - 10h** : Réveil musculaire

**10h-11h** : Entraînement

*Travail du service/retour et des positionnements pendant le point*

**11h-15h30** : Déjeuner et Temps libre

*Déjeuner non compris*

**15h30 - 16h30** : Entraînement thématique

*Travail des situations de défense avec utilisation des vitres. Positionnement et rotation du corps selon la vitre jouée.*

**16h30 - 18h** : Matchs d'application

*Matchs d'application des thèmes de la journée*

### LES ACTIVITÉS BARRIÈRE

**Initiation golfique :**

*Profitez d'une heure d'initiation golfique sur mesure au practice avec un enseignant de l'Académie Golf Barrière Julien Xanthopoulos. 68€ la séance.*

**Green-Fee :**

*Évadez-vous sur le parcours à tarif privilégié : profitez de -30% sur votre Green Fee.*

### TARIFS

**778€**

Tarif pour 2 personnes, pour 2 nuits en Chambre Supérieure Mer, Perits-déjeuners et Late Check out offert (selon disponibilités).