



LES KARELLIS  
SAVOIE | 1600 - 2500 m

# SUMMER FITNESS *Festival*

>> LIVRET D'ACCUEIL <<



1ER AU 6 JUILLET 2023

PLANNING · NUMÉROS UTILES · INFOS  
[www.summerfitness-festival.com](http://www.summerfitness-festival.com)

“

# UNE ÉDITION 2023 *sensationnelle*

La station des **Karellis** nous accueille du **1er au 6 juillet 2023** pour cette **5ème édition du Summer Fitness Festival**, qui bat tous les records cette année avec **550 participants** venus du monde entier !

Pour cette occasion, nous vous avons préparé un planning de cours complet, dans lequel vous retrouverez **+ 104h de cours Lesmills et HBX**, ainsi que de super stages et animations !

Le "SFF", c'est un **festival familial et convivial**, qui l'a toujours été et le restera !

Toute l'équipe et moi-même serons à vos petits soins et disponibles pour rendre votre **expérience mémorable**. Nous comptons sur chacun pour faire preuve de **respect** et de **savoir-vivre**. Les anciens, montrez l'exemple et assurez la bonne intégration des "petits nouveaux" !

Un grand **MERCI** à notre partenaire **Planet Fitness** sans qui le SFF ne serait pas possible, ainsi que toute l'équipe des **Trainers** et **Presenters** dirigée par la seule et unique Fabienne Humblot !

**MERCI** de votre **fidélité** et de votre présence ! **Profitez, partagez, transpirez, et surtout riez !**

Bon festival à toutes et à tous !

**Nicolas Barthélémy**

*Organisateur*

06 60 77 88 55





SUM  
MER

# LES INFOS PRATIQUES

*Pour une expérience inoubliable !*

## LES FORMULES

Rappel de ce qui est inclus dans la formule à laquelle vous avez souscrit.

### > PACK HÉBERGEMENT

Séjour all inclusive avec chambre d'hôtel + 3 repas par jour + accès aux cours, animations et soirées

### > PASS ACCOMPAGNANT

Séjour en pension complète avec chambre d'hôtel

### > PASS FITNESS

Accès aux cours de fitness uniquement

## ARRIVÉE & HÉBERGEMENT

Le **samedi**, un **stand d'accueil sous un barnum jaune** se tiendra à l'entrée des résidences pour vous enregistrer et récupérer votre **welcome pack** !

Du **dimanche au mercredi**, ce stand se trouvera de **8h30 à 11h30 et de 15h30 à 18h30** sur l'**espace vert en face de la terrasse des Carlines**.

Un **bracelet** correspondant à votre formule vous sera remis lors de votre arrivée : **il est obligatoire de le porter** pour assister aux cours, rentrer au restaurant et dans les résidences ! Vous pouvez profiter de votre pack et des cours dès votre arrivée.

Votre **logement** sera **disponible dès votre arrivée**. Pour votre départ, vous pouvez garder votre logement comme vous le souhaitez.

Attention ! Pour les personnes étant à la résidence **Kocoon**, un **état des lieux sera effectué avant votre départ**. Pensez à prendre rendez-vous avec l'accueil de Koccon !

## RESTAURATION

Le **premier repas** compris dans votre pack **est celui du soir de votre arrivée**, et le **dernier** sera **celui du midi de votre jour de départ** !

Vous pouvez vous **inscrire sur le repas du midi** en allant à l'accueil de votre résidence.

Pas de supplément à prévoir pour la **Barbecue Party du 1/06** à midi.

Deux restaurants seront ouverts pendant le festival : Les Carlines & Arc en ciel.

**Voici la répartition à respecter :**

- Si vous logez aux Carlines : Restaurant Les Carlines
- Si vous logez à Arc en Ciel : Restaurant Arc en Ciel
- Si vous logez à Koccon :
  - > Bracelet vert : Restaurant Arc en ciel
  - > Autres bracelets : Restaurant Les Carlines

**Les horaires \* :**

- P'tit déj : 7h à 09h30
- Déjeuner : 12h à 13h30
- Dîner : 19h30 à 21h

*\*Heures d'arrivée dans le restaurant*



## COURS DE FITNESS

**Vous n'avez pas besoin de réserver les cours !** Pour **les cours avec matériel**, les **places seront limitées** et nous comptons sur vous pour faire preuve de **savoir-vivre et de respect** que tout le monde puisse en profiter dans la **bonne humeur**. Pas d'inquiétude, le planning a été prévu pour satisfaire tout le monde ! Pour le **RPM/SPRINT** : pas de serviette posée sur les vélos, elle sera enlevée automatiquement.

## STAGES À THÈME



### RANDO BODY & MIND

Rendez-vous à 15h sur le terrain stabilisé à côté du HBX !  
Vous serez partagés en 4 groupes pour vivre 4 ateliers différents.  
Prévoir une bouteille d'eau, une serviette et de quoi vous couvrir en cas de températures fraîches !



### MOVE & DANCE

Rendez-vous à 16h sur la main stage 1 !  
Une masterclass vous sera donnée par Martin Gavidia, danseur reconnu qui a performé pour les plus grands artistes français et a parcouru le monde entier pour différentes représentations !



### HIGH BIKE

Rendez-vous à 15h à l'accueil du village vacances des Carlines !  
Nous partirons en covoiturage à Saint-Jean de Maurienne où nous récupérerons nos vélos pour aller gravir les lacets de Montvernier. Prévoir de l'eau et un vêtement chaud au cas où. Une assistance mobile sera là si besoin !



### HBX XTREM XPERIENCE

Rendez-vous à 16h à la zone HBX !  
Pensez à mettre dans votre sac des vêtements chauds pour la nuit, le nécessaire de toilette, et votre bonne humeur !  
Le repas du soir sera pris sur le bivouac et nous rentrerons le lendemain vers 8h pour aller prendre le petit déjeuner au restaurant.  
Tentes, lits de camp, sac de couchage, lampes frontales vous seront fournis !

## SERVICES & NOUVEAUTÉS

*Attention, nous ne possédons pas d'appareil à carte bancaire pour ces différents services.  
La station dispose d'un distributeur.*

### • NAVETTES, COVOITURAGE & TAXIS

Des navettes ont été mises en place pour faciliter votre accès au festival. Pensez à consulter ce lien et réserver si besoin : <https://urlz.fr/mmvV> !

Il existe un groupe Facebook de covoit' : tapez "**Covoiturage SFF#5 - 2023**" dans la barre de recherche !  
Nous vous recommandons deux taxis : **Baptiste** (04 79 59 17 34 ou 06 99 82 52 62) & **Stéphanie** (04 79 56 23 52)

### • MASSAGES

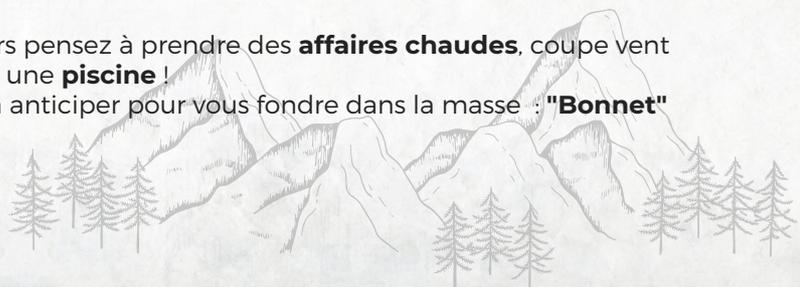
Cette année, **Laetitia** (@instant.essentiel) & **Magali** seront parmi nous pour vous proposer des massages personnalisés de **20 min à 20€** ! Réservation : **06 51 25 45 31**

### • OSTHÉOPATHIE

**Nathan Palège** (pelegeosteo) vous proposera des séances d'ostéopathie et conseils !  
**30 min - 40€ avec fiche d'honoraires pour remboursement mutuelle**

## À PRÉVOIR

1500 m : c'est l'altitude de la station des Karellis ! Alors pensez à prendre des **affaires chaudes**, coupe vent et doudoune.. mais aussi maillot et serviette car il y a une **piscine** !  
**Deux soirées à thème sont prévues**, alors pensez à anticiper pour vous fondre dans la masse : "**Bonnet**" & "**Smart Elegant**" (chic/élégant) !



# PROGRAMMATION

## Summer Fitness Festival 2023

1ER AU 6 JUILLET 2023

	SAMEDI			DIMANCHE			LUNDI			MARDI			MERCREDI			
	MAIN STAGE	MAIN STAGE 2	ESPACE VÉLO	HBX / TRX	MAIN STAGE	MAIN STAGE 2	ESPACE VÉLO	HBX / TRX	MAIN STAGE	MAIN STAGE 2	ESPACE VÉLO	HBX / TRX	MAIN STAGE	MAIN STAGE 2	ESPACE VÉLO	HBX / TRX
7:00					<b>BODYATTACK</b>	<b>YOGA</b>			<b>BODYPUMP</b>	<b>GRIT</b>						
8:00					<b>BODYPUMP</b>	<b>GRIT</b>	<b>RPM</b>		STRENGTH DVT	<b>BODYBALANCE</b>	<b>sprint</b>	<b>i boxing</b>	PETIT DÉJEUNER NATURE DÉPART À 7H00			
9:00					<b>GRIT</b>	<b>BODYJAM</b>	<b>sprint</b>	<b>i boxing</b>	<b>CORE</b>	<b>SHBAM</b>	<b>RPM</b>	<b>i fusion</b>	STRENGTH DVT	<b>tone</b>	<b>RPM</b>	<b>i move</b>
10:00					<b>GRIT</b>	<b>BODYJAM</b>	<b>sprint</b>	<b>i boxing</b>	<b>CORE</b>	<b>SHBAM</b>	<b>RPM</b>	<b>i fusion</b>	<b>BODYCOMBAT</b>	<b>SHBAM</b>	<b>sprint</b>	<b>i boxing</b>
10:30					<b>BODYSTEP</b>	<b>BODYCOMBAT</b>	<b>RPM</b>	<b>i fusion</b>	BARBECUE PARTY OUVERTURE DU TÉLÉSIÈGE DE 10H30 À 11H30			<b>GRIT</b>	<b>BODYCOMBAT</b>	<b>sprint</b>	<b>i move</b>	
11:00					<b>HBX</b>	<b>DANSE FREESTYLE</b>			<b>GRIT</b>	<b>BODYCOMBAT</b>	<b>sprint</b>	<b>i move</b>	<b>GRIT</b>	<b>GRIT</b>	<b>RPM</b>	<b>i fusion</b>
14:30	CÉRÉMONIE D'OUVERTURE				<b>core</b>	<b>barre</b>	<b>RPM</b>	<b>i fusion</b>	STAGE AU CHOIX MOVE & DANSE / PANDÔ / BODY & MINDY / HIGH BIKE / HBX EXTREM EXPERIENCE			<b>MINIFIT EXERCISE</b>				
15:00	<b>BODYPUMP</b>	<b>BODYCOMBAT</b>	<b>RPM</b>	<b>i fusion</b>	<b>core</b>	<b>barre</b>	<b>RPM</b>	<b>i fusion</b>	<b>BODYPUMP</b>	<b>BODYJAM</b>	<b>RPM</b>	<b>i move</b>	<b>BODYATTACK</b>	<b>barre</b>	<b>sprint</b>	<b>i fusion</b>
16:00	<b>BODYPUMP</b>	<b>BODYCOMBAT</b>	<b>RPM</b>	<b>i boxing</b>	<b>core</b>	<b>barre</b>	<b>RPM</b>	<b>i fusion</b>	<b>GRIT</b>	<b>BODYATTACK</b>	<b>sprint</b>	<b>i boxing</b>	<b>BODYATTACK</b>	<b>barre</b>	<b>sprint</b>	<b>i fusion</b>
17:00	<b>BODYATTACK</b>	<b>BODYJAM</b>	<b>sprint</b>	<b>i move</b>	<b>BODYCOMBAT</b>	<b>SHBAM</b>	<b>sprint</b>	<b>i boxing</b>	<b>GRIT</b>	<b>BODYATTACK</b>	<b>sprint</b>	<b>i boxing</b>	<b>core</b>	<b>BODYJAM</b>	<b>RPM</b>	<b>i boxing</b>
18:00	<b>BODYBALANCE</b>	<b>GRIT</b>	<b>sprint</b>	<b>i fusion</b>	<b>BODYATTACK</b>	<b>BODYBALANCE</b>	<b>RPM</b>	<b>i move</b>	<b>BODYCOMBAT</b>	<b>YOGA</b>	<b>RPM</b>	<b>i fusion</b>	<b>BODYPUMP</b>	<b>BODYBALANCE</b>	<b>sprint</b>	<b>i move</b>
21:30	OPENING NIGHT (CINÉMA LES KARELLIS)			SURPRISE PARTY			SFF GOT'S TALENT (CINÉMA LES CARLINES)			LE MARDI TOUT EST PERMIS (BAILLES CARLINES)			CLOSING NIGHT - SMARTLEGANT™			



# WOODOOO+

L'enceinte puissante, nomade & française



Découvrez tous  
nos produits



**PEOPEO**  
depuis 2017

JOBIFIT

Il pourrait aussi en  
avoir **DES VRAIS**

**Aidez-le !** Devenez coach  
sportif en 6 mois



## CQP INSTRUCTEUR FITNESS

Formation inscrite au RNCP  
Accessible à tous  
Eligible à différents financements comme le CPF

Certification aux programmes LES MILLS  
et HBX inclus dans la formation.



Flashez ce QR code  
pour en savoir plus

# LA TEAM SFF#5

*Trainers x Presenters*



**PIERRE-LUC CAMIER**



**CÉCILE EDOM**



**MAXIME VIGEANT**



**CAMILLE TORALBA**



**LAURENT BOYER**



**BRIAN PASCANET**



**VIRGINIE GARNIER**



**OLIVIER LACOMBE**



**FIONA TAMBURRINI**



**ALEXANDRA BORELLI**



**MIKAEL GALLICE**



**GREG ROUXEL**



**SYLVIE LONG**



**CHRISTOPHE COLIN**



**LAURENCE GRIMAULT**



**WILLIAM VERRIER**



**NICOLAS SOTHIER**



**ROXANE STERN**



**BENJAMIN THIBAUT**



**AXEL SEVIERI**



**KIM DAVID**



**CLÉMENT JEANDEL**



**GAELE GOFFARD**



**ENZO BAPTISE**



**JEROME FOURNIER**



**ANAIS SALOME**



**MATHIEU MILLE**



**ROMAIN MOLETTA**



**RAPHAEL**



**MARINE PARRA**

# SUMMER FITNESS Festival

AVEC LE SOUTIEN DE

**LES MILLS**

**LA FORGE**  
— SPORTS CLUB —

**FITEX**  
PARIS

**HBX** HUMAN  
BODY  
EXERCISE

**EA FIT**  
N°1 EN NUTRITION SPORTIVE



**LES KARELLIS**  
SAVOIE | 1600 - 2500 m

**PLANET  
FITNESS**

**PEOPEO**  
LE SON PAR NATURE.



COMMUNICATION BY  
agencekae.com

