



# LOKAL FIT ESCAPE

**VIENS WODER AVEC NOUS**  
SUR UNE ÎLE PARADISIAQUE

# Training Camp CrossFit & Pilates à l'Île Maurice

Progresser dans un cadre de rêve !

Vous voulez repousser vos limites, travailler vos points faibles et progresser dans un cadre exceptionnel ?

Bienvenue à notre Training Camp à l'Île Maurice, où performance, mobilité et récupération se combinent avec aventure et dépaysement.

## UN CAMP CONÇU POUR VOTRE PROGRESSION :

### Training CrossFit ciblé

Nos coachs diplômés et certifiés (Level 1 & Level 2) analyseront vos mouvements et vous aideront à améliorer vos points faibles : gym, haltéro, cardio, force, endurance...

Chaque séance est pensée pour vous faire progresser, que vous soyez débutant ou confirmé.



### WODs en plein air

AMRAP au lever du soleil sur la plage, METCON intense face à l'océan... Expérimentez des séances uniques dans un décor à couper le souffle.



### Pilates & mobilité

Un corps fort, c'est aussi un corps mobile et équilibré. Travaillez votre gainage, votre posture et votre souplesse pour mieux performer et récupérer plus vite.



### Randonnées & préparation mentale

Gravissez des sommets, repoussez vos limites et développez un mental d'acier face aux défis.



### Snorkeling & récupération active

Offrez à votre corps une pause bien méritée dans des eaux cristallines, tout en découvrant la richesse du lagon mauricien.

### Immersion culturelle & gastronomie locale

Parce qu'un athlète bien nourri est un athlète performant, dégustez des plats locaux équilibrés et savoureux tout en découvrant l'île.



**QUE VOUS VOULIEZ AMÉLIORER VOTRE TECHNIQUE, RENFORCER VOS POINTS FAIBLES OU SIMPLEMENT VIVRE UNE EXPÉRIENCE SPORTIVE HORS DU COMMUN, CE TRAINING CAMP EST FAIT POUR VOUS.**

**Places limitées – Réservez dès maintenant et passez au niveau supérieur !**

**#TrainHardTravelHarder  
#TrainingCampMauritius  
#CrossFitPilatesRetreat**

# Training Camp CrossFit & Pilates – Île Maurice

10 jours pour repousser vos limites, progresser  
et vivre une expérience inoubliable !

## Jour 1 – Arrivée et immersion

Bienvenue à l'île Maurice ! Après votre installation à l'hôtel, profitez d'un moment de détente face à l'océan. Soirée briefing : on vous dévoile tout sur ce qui vous attend !

## Jour 2 – Premier WOD & adaptation

Matin : Petit-déjeuner énergétique  
9h30 : Premier WOD à la box : mise en route, test de niveaux et focus sur la technique  
Après-midi : Piscine & détente – Laissez votre corps s'adapter en douceur au climat paradisiaque

## Jour 3 – Gymnastique & Rando dans les gorges de la Rivière Noire

Matin : Petit-déjeuner sain  
9h30 : Séance spéciale Gymnastique & Core Training – On travaille vos points faibles !  
Après-midi : Randonnée dans les gorges de la Rivière Noire – Découvrez des paysages à couper le souffle en explorant la plus grande réserve naturelle de l'île

## Jour 4 – Force, prévention des blessures & snorkeling

Matin : Petit-déjeuner  
9h30 : Séance spéciale Renforcement musculaire & prévention des blessures  
Après-midi : Snorkeling dans des eaux cristallines – Découvrez la faune marine mauricienne et nagez avec les poissons tropicaux

## Jour 5 – Hyrox & options sur-mesure

Matin : Petit-déjeuner  
9h30 : Séance Hyrox – Un mix explosif de cardio et force  
Après-midi : Options à la carte : Vous souhaitez explorer davantage l'île ou travailler encore plus un point faible ? On vous propose plusieurs alternatives selon vos envies !

## Jour 6 – Pilates & Rando aux 7 Cascades

Matin : Séance Pilates sur la plage pour renforcer votre mobilité et votre posture  
Ensuite : WOD spécial plage – Travail de puissance et d'agilité dans le sable !  
Après-midi : Randonnée aux 7 Cascades – Un parcours incroyable à travers la jungle pour découvrir les plus belles chutes d'eau de l'île

## Jour 7 – Renfo & Sunset Rando aux 3 Mamelles

Matin : Petit-déjeuner  
9h30 : Séance spéciale Force Haltéro & Prévention blessures  
Après-midi : Randonnée Sunset aux 3 Mamelles – Grimpez jusqu'au sommet et admirez le coucher de soleil avec une vue à 360° sur l'île

## Jour 8 – WOD Endurance & Kayak/Paddle

Matin : Petit-déjeuner  
8h00 : WOD spécial endurance – Un défi physique et mental de 3h !  
Après-midi : Session Kayak & Paddle dans le lagon turquoise pour une récupération active tout en profitant du paysage

## Jour 9 – Récup & Catamaran

Journée libre : explorez l'île, détendez-vous ou embarquez pour une sortie catamaran avec snorkeling !

## Jour 10 – WOD final & départ

Matin : Petit-déjeuner  
Dernier WOD pour finir en beauté et repartir boosté à bloc !  
Départ et souvenirs plein la tête !

Un camp pensé pour progresser et kiffer ! Travaillez vos points faibles, améliorez votre force, votre endurance et votre mobilité, tout en profitant du cadre paradisiaque de l'île Maurice.

Places limitées – Réservez maintenant !

CONTACT DE LOKAL ADVENTURE :

Elodie  
Tel: +23059348828  
Email: elodie@lokaladventure.com

Anne  
Tel: +23054544060  
Email: anne@lokaladventure.com

Carole  
Tel: +33671758518