



YDays

Apprentissage & cohésion

Le retour des YDays
dans un nouveau cadre

 DOMAINE DE SERMENAZ

YDays Programme

Lundi

dès 13h30 Accueil

14h00
17h00 Formation YPolice

17h30
19h00 Activités sportives



Coach
Sportif

19h00
20h00 Relaxation, bien être ou temps libre
Cours de relaxation, massage ostéopathie



Thérapeute
Ostéopathe

dès 20h00 Repas

Mardi

07h30 Petit
08h30 déjeuner

09h00
12h30 Formation YPolice

12h30
14h00 Déjeuner

14h00
17h00 Formation YPolice

17h30
19h00 Sport de combat
Art martial



19h00
20h00 Relaxation, bien-être ou temps libre
Cours de relaxation, massage ostéopathie



dès 20h00 Repas

Mercredi

07h30 Petit
08h30 déjeuner

09h00
12h30 Formation YPolice



12h30
14h00 Déjeuner

14h00
17h00 Formation YPolice

17h30
19h00 Activités sportives

19h00
20h00 Relaxation, bien-être ou temps libre
Cours de relaxation, massage ostéopathie



dès
20h00 Repas

Jeudi

07h30 Petit
08h30 déjeuner

09h00
12h30 Formation YPolice

12h30
14h00 Déjeuner

14h00
15h30 Psychoéducation du stress

15h30
17h00 Atelier pratique gestion du stress

17h30
20h00 Relaxation, bien-être ou temps libre
Cours de relaxation, massage ostéopathie



20h00
21h00 Repas

dès
21h00 Soirée de cohésion autour d'un spectacle

Vendredi

07h30 Petit
08h30 déjeuner

09h00
12h00 Exercice pratique sur YPolice

dès
12h00 Départ



Programme

YPOK a le plaisir de vous accueillir, dans un cadre atypique, en pleine nature. Notre objectif : nous réunir pour faire évoluer et maîtriser YPolice, tout en partageant aussi ...



Collaboration & cohésion de groupe



Activités sportives, physiques et remise en forme



Relaxation & Bien-être



Apprentissage complet du logiciel YPolice & formation juridique de la police municipale

Une **Semaine**
du Lundi au Vendredi

1 580^{HT} / Jour

pour un groupe de 6 personnes maximum
Formations, activités, hébergement & repas compris



Information
& réservation



04 72 26 06 86



ypok@ypok.com



37 Chemin de Sermenaz
01700 NEYRON