



&



# LE SÉJOUR EXCLUSIF CORPS ET ESPRIT AU SÉNÉGAL

01 - 08 novembre 2025



# QUI SOMMES-NOUS

## FUERTE BOOTCAMP

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.

# QUI SOMMES-NOUS

## ROMANE TASSOUL DE R BEAUTÉ

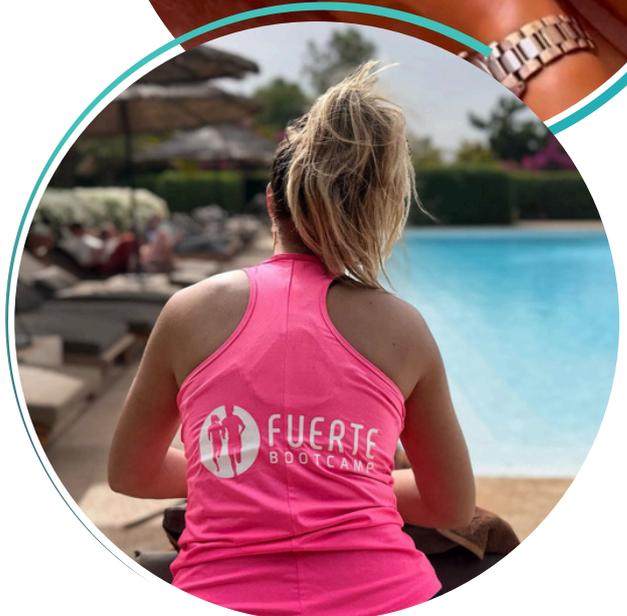
Romane est esthéticienne indépendante depuis 7 ans, spécialisée dans les soins de bien-être et le maquillage de mariage.

Passionnée et ancrée, elle personnalise chaque soin pour offrir un moment unique.

Sa sensibilité et son ouverture d'esprit, nourries par des expériences en volontariat, lui permettent de rencontrer des enfants et de les aider.

Cela enrichit sa pratique, créant des instants où le toucher devient un véritable vecteur d'émotions.

Pour Romane, la beauté transparait quand on se sent bien à l'intérieur.



# GUÉRÉO

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.



Les Manguiers  
de Guéréo  
LODGE NATURE

# 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 phares de cette région sénégalaise. De plus, 2 après-midis seront consacrés à des activités avec les enfants de l'école Lacaze des tout-petits et à l'école des devoirs, offrant un équilibre parfait entre détente et engagement.

Pendant le séjour, Romane sera à votre disposition pour vous offrir des instants de détente et de convivialité, favorisant le bien-être et la relaxation.

Chaque participant bénéficiera de :

- 2 massages personnalisés, planifiés ensemble pour une expérience optimale.
- 1 atelier soin du visage pour mettre en lumière les bienfaits de l'aloé vera et du yoga du visage pour apprendre l'auto-massage.
- Pour compléter l'expérience, 1 atelier relaxation qui permettra de se détendre et relâcher les tensions.

# 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

- Premier entraînement
- Petit déjeuner
- Deuxième entraînement
- Déjeuner
- Safari Réserve de Bandia
- Séance bien-être
- Dîner

## LUNDI

- Pêche au filet à Guéréo
- Petit déjeuner
- Premier entraînement
- Déjeuner
- Temps libre / Soins de bien-être
- Deuxième entraînement
- Dîner

## MARDI

- Petit déjeuner
- Premier entraînement
- Déjeuner
- 1/2 journée solidarité
- Séance bien-être
- Dîner

## MERCREDI

- Premier entraînement
- Petit déjeuner
- visite d'une école primaire et activités avec les enfants
- Déjeuner
- Excursion : visite de la lagune de la Somone
- Séance bien-être
- Dîner

## JEUDI

- Petit déjeuner
- Excursion : visite Île de Gorée et Dakar
- Entraînement : Stretching
- Séance bien-être
- Dîner

## VENDREDI

- Premier entraînement
- Petit déjeuner
- Deuxième entraînement
- Déjeuner
- 1/2 journée solidarité
- Séance bien-être
- Dîner de fin de séjour...

## SAMEDI

- Petit déjeuner
- Transfert aéroport



## 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 !**



# PRIX ET CONDITIONS DE RÉSERVATION

**TARIF POUR 1 SEMAINE EN CHAMBRE CONFORT DOUBLE ET PENSION COMPLÈTE : 2.795,00 EUR PAR PERSONNE**

**SUPPLÉMENT CHAMBRE SINGLE : 500,00 EUR**

Nous pouvons vous organiser le transfert de et vers l'aéroport de Dakar (80,00 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) Vous pourrez également profiter d'une soirée libre durant la semaine.
- Tous les entraînements.
- 5 excursions avec guides (Gorée et Dakar, réserve de Bandia, Safari avec les lions, lagune de la Somone, Accrobaobab)



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 **paiement de l'acompte** vaut pour acceptation des conditions de réservation.

Un **paiement échelonné** est possible jusqu'à 8 mensualités.

Le **solde** devra être payé au plus tard 45 jours avant le début du bootcamp.

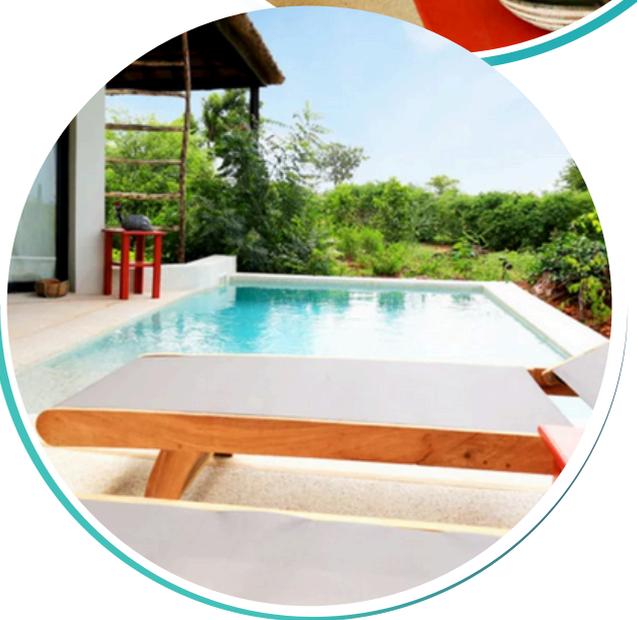
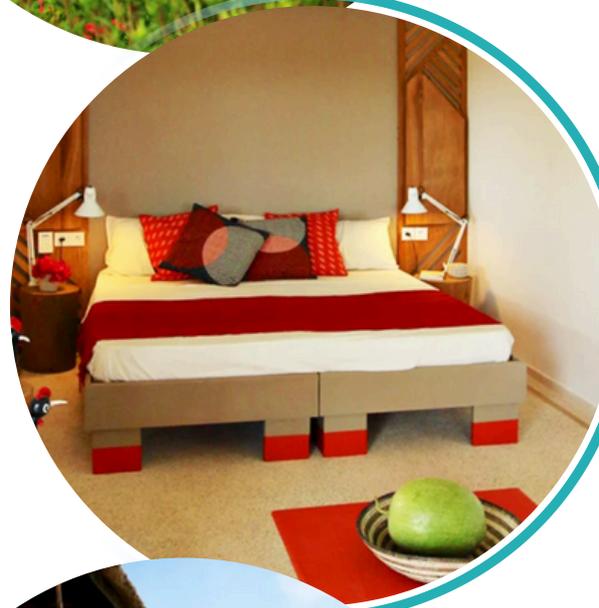
**Les vols ne sont pas inclus dans le prix.** Cependant, notre équipe est à votre disposition pour vous aider à trouver les meilleures connexions et les prix les moins chers.

#### **Conditions d'annulation :**

En cas d'annulation, le/les acompte(s) versé(s) ne seront pas remboursés. Toutefois, celui-ci/ceux-ci pourrai(en)t éventuellement servir d'acompte pour un autre bootcamp sous certaines conditions.

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**.



# CONTACTS



**FUERTE**  
BOOTCAMP



00 34 677 366 955

(via Whatsapp uniquement)

**E-MAIL :**

[info@fuertebootcamp.com](mailto:info@fuertebootcamp.com)



Fuerte Bootcamp



fuertebootcamp

**SITE INTERNET :**

[www.fuertebootcamp.com](http://www.fuertebootcamp.com)