



Semaine sportive ASAH KM à Essaouira,
du 22 au 29 Octobre 2022.



FAQ

De quoi parlons-nous ? C'est quoi le concept ?

S'offrir une semaine de coupure, en étant pris en charge, solo, en couple ou en famille (ados), où chacun suivant ses objectifs et ses envies peut profiter du site, des activités, des repas équilibrés et des cours théoriques sur la préparation physique et la diététique.

Possibilités d'activités supplémentaires "à la carte" (à votre charge) : Quad, chameaux, chevaux, cours de surf, kite surf, golf, massages, spa ou visites culturelles.

A valider : cours de krav maga sur place (selon la demande ET l'encadrement disponible)

Sympa ! Mais où ?

Au Maroc, à côté d'Essaouira, la cité des Alizés disposant de nombreux attraits tant sur les plans culturels, artisanal, gastronomique, rural, balnéaire et sportif. Plus précisément à Coaching Village, un espace de 3.5 hectares proposant un hébergement de qualité et des services associés (navettes, wifi avec une excellente bande passante, buanderie, ménage,), des installations sportives complètes (espace musculation et cardio, piscine, espace boxe ring/sacs/tapis, piste athlétisme, terrains sports collectifs, etc...), du coaching sportif et des repas délicieux spécifiés en fonction de vos objectifs (prise de masse, perte de poids, rééquilibrage alimentaire, remise en forme) et un staff au petit soin.

Combien ça coute ?

Question essentielle mais complexe : Il y a trois grands postes budgétaires :

- le voyage (vols directs via RyanAir depuis le MP2) dont le prix va varier selon les options (bagages, assurances, choix des places). Vols autour de 200 € à ces dates (en basique). Taxi à 15 € pour rejoindre le Coaching Village (à partager). Possibilité de venir depuis Marrakech (60 € taxi).
- le séjour (hébergement, coaching et repas) dont le prix va varier selon le type d'hébergement (et éventuellement d'une réduction selon la taille du groupe). A titre indicatif voici les prix « hors groupe » par personne: solo 890€, double (chacun sa chambre/lit) : 690€, couple (même chambre lit) 600 €.
- Tout ce que est pris « en sus » des assurances aux extra bagages ou activités externes (quad, chameaux, restaurant extérieur, spa, souvenirs...)

A titre purement indicatif, le budget tourne autour de 1000 € / personne avec les activités extérieures (et même les souvenirs pour la famille)

C'est tentant mais cher !

Tout est relatif mais oui, ça reste un budget. Une astuce pour étaler le paiement : Ça ne sera pas moins cher mais il est possible de payer l'intégralité en 4 fois sans frais via Paypal (Coaching Village ET RyanAir acceptant ce mode de paiement).

Pour les personnes Airbus bénéficiant des avantages CE, cela permet même d'être remboursé avant même d'avoir fini de payer.



Est-ce que je peux venir avec mes enfants en bas âge ? Combien ça coûte pour eux :
 Les enfants de moins de 12 ans ne sont pas acceptés et les ados payent comme les adultes.

Je veux emmener quelqu'un qui ne fera de sport. Combien ça coûte pour lui ? :
 Le tarif est identique car c'est un forfait.

Je suis seul mais je veux un bungalow double pour payer moins cher.
 C'est possible si tu trouves quelqu'un dans la même situation et qui accepte cette cohabitation. Coaching Village peut aussi essayer de trouver quelqu'un (de même sexe) hors du groupe ASAH, mais sans garantie

Un bungalow ça ne sonne pas très confortable. A quoi ça ressemble ?
 Ca tombe bien, ils ont filmé celui que j'avais avec mon fils : [réel instagram](#)

Je veux faire mon programme « à la carte ». Peut-on me garantir que je serai avec X ou Y ?.
 Les groupes sont établis par niveau de départ et objectifs pour les cours collectifs. Les profs sont très souples et tolérants mais c'est à négocier au coup par coup, en particulier pour la musculation (gestion du nombre en fonction des agrès). Il est cependant tout à fait possible de faire son programme à la carte en prévenant. A titre indicatif un programme général :

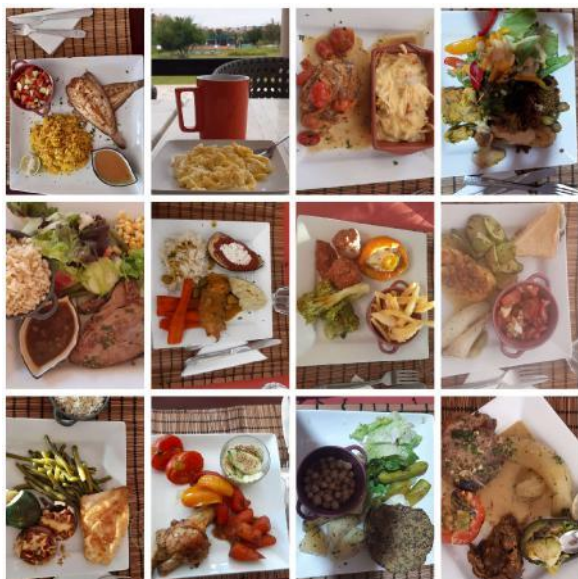
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeu	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit déjeuner 8H - 9H						
9h30 Footing Plage	9H30 HIIT G2 Boxe G1 10H30 HIIT G4 G6 Boxe G3 G5	9H Initiation débutants (Facultatif) 10H Boxe ou Stretching 12H Cours théoriques	9H30 Fractionné G2 G4 G6 Muscu G1 10H30 Muscu G3 G5		9H30 Fractionné G1 G3 G5 HIIT G2 10H30 HIIT G4 G6	9H30 Boxe G2 Muscu G1 10H30 Boxe G4 G6 Muscu G3 G5
Déjeuner 13H - Collation 16h30						
16H Aquagym (Selon le temps) 18H Boxe (Facultatif)	17H00 Muscu G2 G4 HIIT G1 18H30 Muscu G6 HIIT G3 G5	15H30 Renforcement lombaires (Facultatif) 17H Aquagym (Selon le temps) 18H Boxe (Facultatif)	17H00 Muscu G2 G4 HIIT G1 18H30 Muscu G6 HIIT G3 G5		15H30 Yoga (Facultatif) 17H Aquagym (Facultatif) 18H Boxe (Facultatif)	17H00 Muscu G2 G4 HIIT G1 18H30 Muscu G6 HIIT G3 G5
Dîner 20H						

NB : pour le programme « boxe ». C'est boxe matin et soir sauf lundi et samedi matin

Sport 2x par jour, ça à l'air dense : je ne pense pas tout faire !
 Personne ne viendra te chercher « de force » pour une activité. Par correction prévenir si tu souhaites sauter un cours et/ou aller « manger dehors »

Je suis frileux/se. Il fait quel temps à la Toussaint là-bas ?
 Je ne suis pas Monsieur Météo mais les températures oscillent normalement entre 15 et 20°C à cette période de l'année : [Lien Meteoblue](#)

Tu affirmes que c'est diététique et très bon mais je ne vais pas mourir de faim ? Voici



un panaché des photos de mes repas (plat unique). On y voit systématiquement une source de protéine animale (ils ont des repas vegans, mais pas testé) et de bons légumes. Ensuite les menus sont adaptés sur les doses de glucides en fonction des objectifs (perte de poids, prise de masse, neutre...). Les portions sont généreuses. Je n'ai pas eu de fringale ! Il y a 3 repas par jour : 8h, 13h et 20h ainsi qu'une collation à 16h30 (assortiment de noix). Les petits déjeuners sont basés sur des œufs et/ou du fromage blanc. Possibilité d'y adjoindre un kiwi une pomme ou un avocat. Le café, le thé, les infusions et l'eau minérale sont à volonté (et inclus dans le prix).

Psttt : il y a aussi un cheat meal dans la semaine, généralement le vendredi ☺

Je suis un accro au boulot et j'ai des réunions super importantes à ces dates ! Le site est couvert par le wifi et profite d'un excellent débit pour l'accès internet. Il y a des salles dans le Ryad pour s'isoler si le sujet le nécessite... (C'est aussi valable pour les accros Netflix et assimilés).

Bon OK tu m'as convaincu. On fait quoi ensuite. ?

Tu m'en vois ravi ! Tu me contactes [par mail](#) en me disant combien de personnes, quelle formule tu souhaites, ton âge et celui de tes accompagnants. Je me charge de contacter Coaching Village qui reviendra vers toi. Dès qu'ils confirmeront qu'ils ont (encore) de la place. Réserve tes vols. On ne va pas refaire la poule et l'œuf mais il te faudra les deux. Donne-moi aussi ton N° de téléphone et ton accord pour te voir inscrit dans le groupe Whatsapp que je compte créer un pour faciliter les échanges. Et le RGPD ? Ton accord est sollicité et le groupe sera supprimé en fin de séjour. Les mails seront envoyés en Cci.

Les dates ne me vont pas mais le concept me plaît, je veux y aller par moi-même ! Pas de souci... Je te donne toutes les billes : Les tarifs et la prestation Coaching Village sont détaillés ici : <https://www.coaching-village.com/pages/tarifs-et-inscriptions.html>. Dire que tu as connu « par Pierre » ne vous coûtera rien et me rendra plus sympathique à leurs yeux ☺ Hors vacances les avions sont moins chers ! Il y a des vols directs RyanAir au départ du MP2. Possibilité de passer par Marrakech pour un circuit personnel (60 € de transfert).

J'ai encore des questions auxquelles la FAQ n'a pas répondu :

Tu peux prendre le temps de lire la plaquette de présentation ou visiter le site de [Coaching Village](#) ainsi que parcourir le [site](#) de l'Office du Tourisme d'Essaouira.

S'il te reste des questions, tu peux me contacter, aux entraînements ou [par mail](#).

Cela permettra le cas échéant de mettre à jour cette FAQ ☺