



Séjour  
**BIEN-ÊTRE,  
PRÉVENTION  
SANTÉ**





# SOMMAIRE

SÉJOUR BIEN VIEILLIR EN FORME AU DOMAINE DE PYRÈNE ***	P. 3
SÉJOUR ACTIVITÉS PHYSIQUES, BIEN-ÊTRE ET SANTÉ AU CHALET DU TICOU **	P. 4
SÉJOUR PRÉVENTION SANTÉ AU VILLAGE CLUB DE SUPERBAGNÉRES ***	P. 5
SÉJOUR ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES AU VILLAGE LE CLOS DES CIGALES ***	P. 6
SÉJOUR VIVRE SA RETRAITE EN FORME AU DOMAINE DE PYRÈNE ***	P. 7
BALADE AVEYRONNAISE ET PREVENTION SANTE AU VILLAGE LES BASTIDES EN AVEYRON ***	P. 8
SÉJOUR AU VILLAGE LE TERROU ***	P. 9
SÉJOUR COEUR ET FORME AU PAYS CATHARE AU VILLAGE LE PAYS CATHARE ***	P. 10
WEEK-END FITNESS 2019 AU DOMAINE DE PYRÈNE ***	P. 11

## De quoi parle-t-on ?

On entend par « **tourisme, nutrition, prévention santé** » toutes formes de loisirs, d'activités physiques et sportives, de sensibilisation à une alimentation équilibrée et saine. A travers une participation organisée ou non, ont pour objectif l'expression ou l'amélioration de la condition physique et psychique ainsi que le développement des relations sociales.

Les loisirs ainsi que la pratique d'activités physiques ou sportives contribuent au maintien de la santé chez le sujet sain dans le cadre de la prévention primaire. Ils contribuent aussi chez les personnes vivant avec une maladie chronique non transmissible à améliorer l'état de santé et à prévenir l'aggravation et/ou la récurrence de ces maladies chroniques.

**La promotion de l'exercice physique sous toutes ses formes est devenue une priorité de santé publique qui vise notamment, à prévenir les maladies chroniques non transmissibles et la perte d'autonomie.**



# SÉJOUR BIEN VIEILLIR EN FORME AU DOMAINE DE PYRÈNE \*\*\*

SPÉCIAL GROUPES  
À PARTIR DE 25 PERS.

Le Village-club de Vacances Le Domaine de Pyrène\*\*\* se situe à Cauterets, dans les Hautes-Pyrénées.

## OBJECTIFS DU SÉJOUR :

- Apprendre à bien vieillir en forme autour d'ateliers variés
- Détente et bien-être autour du bien vieillir

## PROGRAMME DU SÉJOUR 8 JOURS / 7 NUITS :

**Jour 1** / Arrivée en fin d'après-midi au village de vacances Le Domaine de Pyrène  
Installation dans les chambres - Apéritif de bienvenue

Dîner et soirée vidéo des Pyrénées

**Jour 2** / Matin : à la découverte de Cauterets, visite de la ville et d'une fabrique de berlingots, démonstration et dégustation

Déjeuner au Domaine - Après-midi : accès libre aux Bains de Pyrène notre espace balnéo-ludique chauffé avec cascade, bains à remous, nage à contre-courant, geysers, banquettes à bulles, sauna, hammam, espace musculation

Dîner et soirée animée

**Jour 3** / Matin : accès libre aux Bains de Pyrène

Déjeuner au Domaine - Après-midi : Initiation à la Marche nordique

Dîner et soirée animée

**Jour 4** / Matin : initiation au Pilate® ( méthode de gym douce très accessible )

Déjeuner au Domaine - Après-midi : accès libre aux Bains de Pyrène

Dîner et soirée animée

**Jour 5** / Matin : accès libre aux Bains de Pyrène

Déjeuner au Restaurant - Après-midi : Visite libre de Lourdes et découverte de la cité Mariale (possibilité d'assister à une messe)

Dîner et soirée animée

**Jour 6** / Matin : aquagym aux Bains de Pyrène

Déjeuner au Domaine - Après-midi : accès libre aux Bains de Pyrène

Dîner et soirée animée

**Jour 7** / Matin : accès libre aux Bains de Pyrène

Déjeuner au Domaine - Après-midi : Initiation à la Sophrologie

Dîner et soirée animée

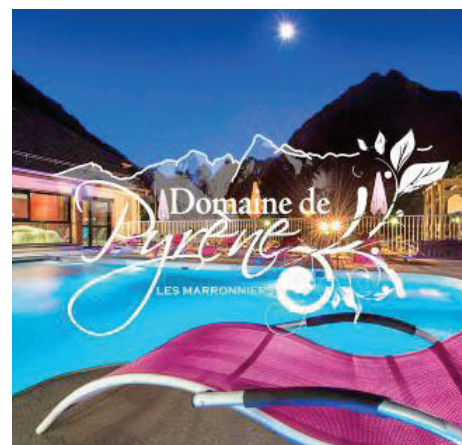
**Jour 8** / Départ après le petit-déjeuner avec un panier-repas

## INCLUS :

- La pension complète du dîner du 1er jour au déjeuner en panier repas du 8ème jour, ¼ de vin / personne et le café au déjeuner
- L'hébergement en chambre double avec sanitaires complets
- Les lits faits à l'arrivée, le linge de toilette changé 1 fois en cours de séjour, le ménage de fin de séjour
- Un professionnel qualifié pour les séances du « Bien vieillir en forme »
- L'animation des soirées au Domaine
- Le transport sur place avec un animateur pour les excursions
- L'adhésion ponctuelle obligatoire à notre association

## NON INCLUS :

- Le supplément single 9€ / jour / personne
- La taxe de séjour : 0,75€ / nuit / personne
- L'assurance annulation et rapatriement 2.50% : 10.05€ /personne
- Le transport pour nous rejoindre



**DATES :**  
VOIR LE CENTRE

**SÉJOUR :**  
8 JOURS / 7 NUITS

**TARIF PAR PERSONNE :**  
402€ (SÉJOUR AGRÉÉ ANCV)

## PLUS D'INFORMATION :

Les Marronniers  
49 Av. du mamelon vert  
651110 CAUTERETS  
05 62 92 12 12  
contact@domainedepyrene.fr  
www.domainedepyrene.fr







**DATES :**  
DISPONIBLE 8 MOIS / 12

**SÉJOUR :**  
8 JOURS / 7 NUITS  
DÉCLINÉ ÉGALEMENT EN  
5 JOURS / 4 NUITS

**TARIF PAR PERSONNE :**  
397€ POUR 8 JOURS / 7 NUITS  
SÉJOUR AGRÉÉ OPÉRATION  
ANCV SENIOR 2019-2020

**PLUS D'INFORMATION :**  
Ligue 46 - 05 65 22 68 36  
ligue46@gmail.com  
www.chaletduticou.fr

FÉDÉRATION  
LOT

la ligue de  
l'enseignement  
un avenir par l'éducation populaire



Le Chalet du Ticou\*\* est un villages vacances familial et convivial situé dans les Pyrénées Catalanes à 1800m d'altitude.

### OBJECTIFS DU SÉJOUR :

Au travers d'ateliers de marche et marche active, de techniques douces avec du Pilate, gym, travail sur l'équilibre et la mémoire :

- sensibilisation aux bienfaits de l'activité physique et régulière
- cible l'autonomie dans les gestes du quotidien

### PROGRAMME DU SÉJOUR 8 JOURS / 7 NUITS :

**SAMEDI** / Arrivée en fin d'après-midi, installation dans les chambres

Pôt d'accueil - Dîner, soirée de bienvenue

**DIMANCHE** / Présentation du programme et du livret de suivi

Petits tests de capacités physiques et cognitifs de manière ludique et constitution de groupes de niveaux

Déjeuner au Chalet

Groupe A : Marche ( 1H30 ) + gym douce - Groupe B : Pilates et stretching

Dîner au Chalet

**LUNDI** / Matin : marche pour tout le groupe avec sortie à Font Romeu pour faire le marché et visite du village

Déjeuner au Chalet

Groupe A : Pilates et stretching - Groupe B : Marche ( 1H30 ) + gym douce

Dîner au Chalet, soirée karaoké

**MARDI** / Groupe A : Marche et respiration - Groupe B : Visite de la citadelle de Mont Louis

Déjeuner au Chalet

Groupe A : Marche active et atelier équilibre en extérieur

Groupe B : Marche et respiration

Dîner au Chalet, soirée au casino de Font Romeu

**MERCREDI** / Groupe A : Pilates et stretching - Groupe B : Marche active et atelier équilibre en extérieur

Déjeuner au Chalet

Groupe A : Visite de la citadelle de Mont Louis - Groupe B : Pilates et stretching

Dîner au Chalet, soirée diaporama Faune Flore

**JEUDI** / Randonnée douce pour tout le groupe aux étangs des Bouillouses

Déjeuner au restaurant du refuge CAF des Bouillouses

Dîner au Chalet, soirée dansante

**VENREDI** / Bilan de la semaine - Point sur comment poursuivre les activités une fois rentré chez soi

Déjeuner au Chalet

Détente au bord de l'étang du Ticou ou parcours santé

Bain dans les sources d'eau chaude sulfureuse de Dorres

Dîner au Chalet, Soirée animée

**SAMEDI** / Petit déjeuner, départ du groupe avec un panier repas

### NON INCLUS :

Transport jusqu'au lieu du séjour - Massage bien-être

Options activités supplémentaires ( initiation golf, aquagym )

Intervention d'un professionnel de la santé ( kiné, médecin, diététicien )



# SÉJOUR PRÉVENTION SANTÉ AU VILLAGE CLUB DE SUPERBAGNERES \*\*\*

SPECIAL GROUPES  
DE 20 A 30 PERS.

Situé dans un cadre magnifique, le Village Club de Superbagnères est installé dans un majestueux « Grand Hôtel » qui bénéficie d'un panorama époustouflant sur toute la chaîne des Pyrénées.

## OBJECTIFS DU SÉJOUR :

- Prévenir sa santé avec des activités physiques douces et des ateliers bien-être

## PROGRAMME DU SÉJOUR 8 JOURS / 7 NUITS :

**SAMEDI** / Arrivée et installation en chambre à partir de 17h

Dîner au Village Club

**DIMANCHE** / Matin : visite du Plateau de Superbagnères, réunion de présentation suivie de l'apéritif de bienvenue.

Déjeuner au Village Club, jeux café - Après-midi : initiation à la marche nordique suivie d'une pause gourmande « diététique »

Jeux apéro, dîner et soirée Grands Jeux

**LUNDI** / Matin : accès à l'espace Bien-être et Détente du Village Club suivi d'un atelier NUTRITION animé par un intervenant

Déjeuner au village club - Après-midi : visite en Petit train de Luchon, visite d'une savonnerie, d'une brasserie artisanale et d'une miellerie avec dégustation

Dîner et soirée Spectacle

**MARDI** / Matin : accès à l'espace Bien-être et Détente du Village Club suivi d'un atelier SOPHROLOGIE animé par un intervenant

Déjeuner au village club - Après-midi : découverte de Vielha et de Bossost pour un temps shopping. Retour par le célèbre Col du Portillon reliant la France à l'Espagne

Jeux apéro, dîner en extérieur et soirée spectacle

**MERCREDI** / Matin : accès à l'espace Bien-être et Détente du Village Club suivi d'un atelier NUTRITION animé par un intervenant

Déjeuner au Village Club, jeux café - Après-midi : balade «rando gourmande» avec atelier dégustation de la flore locale

Dîner au Village Club, jeux apéro, dîner et soirée Régionale

**JEUDI** / Matin : balade marche nordique dans le parc des Thermes du Casino

Déjeuner pique-nique au Lac de Badech - Après-midi : accès à l'espace Forme des Thermes de Luchon, hammam naturel et sa piscine de détente

Dîner et soirée Dansante

**VENDREDI** / Matin : Séance de réveil stretching relaxation suivi d'une activité animée - Départ des participants avec un panier repas à emporter

*Les Villages Clubs du Soleil peuvent être amenés à modifier l'ordre des visites et activités contenues dans ce programme*

## INCLUS :

- Hébergement en chambre double avec télévision
- Serviettes de toilette fournies – lits faits à l'arrivée et service ménage 1 fois par semaine
- Pension complète sous forme de buffets à volonté, vin compris aux repas et café le midi
- Déjeuner au restaurant selon le programme et panier repas du jour du départ
- Soirées animées : soirée dansante, soirée spectacle, soirée bretonne, jeux
- Animations de journée au choix selon programme
- Visites, entrées et excursions accompagnées mentionnées au programme
- Transport & Transferts pour les visites et les excursions mentionnées au programme

## NON INCLUS :

- Transfert entre votre ville de départ et le village club ( aller/retour )
- Taxe de séjour ( 0.66€ par nuit et par adulte de + 18 ans – tarif soumis à modification )
- Assurance annulation-assistance / rapatriement : + 29€/ personne ( sous réserve de modification )
- Supplément single : offert ( sur demande et sous réserve de disponibilité )



## DATES :

DU 22/06 AU 28/06

DU 29/06 AU 05/07

## SÉJOUR :

8 JOURS / 7 NUITS

## TARIF PAR PERSONNE :

380€ ÉLIGIBLE ANCV

## PLUS D'INFORMATION :

Les Villages Clubs du Soleil

13331 Marseille

Anne JOURDAN ESTUBLIER

04 91 04 87 36

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

les villages clubs  
du soleil  
volontairement différent



**DATES :**  
DU 28 SEPT AU 05 OCT 2019

**SÉJOUR :**  
8 JOURS / 7 NUITS

**TARIFS PAR PERSONNE :**  
FORFAIT VILLAGE 498€  
FORFAIT ACTIVITES POUR TOUS 143€

**PLUS D'INFORMATION :**

Bessilles Les Vignes  
34530 MONTAGNAC  
04 73 43 53 66  
www.vvf-villages.fr

Réservation ouverte à partir du 07  
Janvier 2019

Le Village Le Clos des Cigales à Montagnac vous offrira tout le confort pour partir à la découverte de nombreuses richesses naturelles et architecturales.

**OBJECTIFS DU SÉJOUR :**

- Prévenir les chutes autour d'ateliers et activités physiques douces

**PROGRAMME DU SÉJOUR 8 JOURS / 7 NUITS :**

**Jour 1** / Arrivée en fin d'après-midi. Apéritif de bienvenue  
Dîner et nuit au village

**Jour 2** / Matin : test de condition physique Forme Plus Sport  
Déjeuner

Après-midi : test de condition physique Forme Plus Sport  
Dîner et soirée au village

**Jour 3** / Matin : Ateliers de discussion et pratique d'activité physique autour de la capacité d'équilibre  
Déjeuner

Après-midi : libre : piscine, balade...  
Dîner et soirée au village

**Jour 4** / Matin : Ateliers de discussion et pratique d'activité physique autour de la capacité d'équilibre  
Déjeuner

Après-midi : Visite guidée de Pézenas ( 26 km A/R ), où Molière a vécu une partie de sa vie  
Dîner et soirée au village

**Jour 5** / Matin : ateliers de discussion et pratique d'activité physique autour de la capacité d'équilibre  
Déjeuner

Après-midi : libre : piscine, balade...  
Dîner et soirée au village

**Jour 6** / Matin : ateliers de discussion et pratique d'activité physique autour de la capacité d'équilibre  
Déjeuner

Après-midi : libre : piscine, balade...  
Dîner et soirée au village

**Jour 7** / Matin : visite du bassin de Thau et Sète ( 60 km A/R ), visite commentée d'un mas Ostréicole, suivie d'une dégustation.  
Déjeuner à base de produits du terroir à Sète

Après-midi : visite de l'espace Brassens, et promenade en bateau sur les canaux de Sète  
Dîner et soirée au village

**Jour 8** / Matin : ateliers de discussion et pratique d'activité physique autour de la capacité d'équilibre  
Déjeuner - Départ après le déjeuner

*L'ordre de ces visites peut être modifié en fonction de la disponibilité des sites et des conditions météorologiques*

**INCLUS :**

- L'hébergement pour 2 personnes, chambres séparées (salle d'eau et wc à partager). Les couples disposent de leur propre logement
- La pension complète, café non inclus, vin offert, du dîner du 1er jour au déjeuner du 8ème jour dont un pot de bienvenue
- Un déjeuner au restaurant
- La fourniture du linge de toilette et lits faits à l'arrivée
- L'animation, un groupe musical ou un spectacle en soirée
- L'accompagnement des excursions et les entrées des visites prévues au programme
- L'encadrement « équilibre et prévention des chutes » par deux animateurs

**NON INCLUS :**

- Le transport en voitures particulières sur place
- Les frais de déplacement (carburant, assurance, péages, stationnement (sauf mention particulière) à la charge du client
- La taxe de séjour ( à régler sur place ) : 0,77€ / nuit / personne ( tarif 2019 )
- L'assurance multirisque ( Souscription pour l'ensemble du groupe ) : 15€ / personne ( pour tout séjour supérieur à 499.01€ par personne toutes prestations comprises )



**VVF VILLAGES**  
LES VACANCES PARTOUT EN FRANCE



# SÉJOUR VIVRE SA RETRAITE EN FORME AU DOMAINE DE PYRÈNE \*\*\*

SPÉCIAL GROUPES  
INDIVIDUELS REGROUPÉS  
À PARTIR DE 12 PERS.

Le Village-club de Vacances Le Domaine de Pyrène\*\*\* se situe à Cauterets, dans les Hautes-Pyrénées.

## OBJECTIFS DU SÉJOUR :

- Apprendre à bien vivre sa retraite en forme autour d'ateliers variés
- Découvrir de nouvelles activités détente et bien-être

## PROGRAMME DU SÉJOUR 5 JOURS / 4 NUITS :

**Jour 1** / Arrivée en fin d'après-midi au village Le Domaine de Pyrène

Installation dans les chambres

Apéritif de bienvenue

Dîner et soirée vidéo des Pyrénées

**Jour 2** / Matin : atelier animé par une diététicienne : « Bien Manger à la retraite »

Déjeuner

Après-midi : initiation au Pilates® ( Méthode de gym douce très accessible )

Dîner et soirée animée

**Jour 3** / Matin : à la découverte de Cauterets,

visite d'une fabrique de berlingots, démonstration et dégustation

Départ en bus pour Lourdes

Déjeuner au restaurant

Après-midi : visite libre et découverte de la cité Mariale ( possibilité d'assister à une messe )

Dîner et soirée animée

**Jour 4** / Atelier « Bien dans ses baskets » animé par une Coach Sportive

Déjeuner

Après-midi : initiation à la Marche nordique, puis initiation à la Sophrologie

Dîner et soirée animée

**Jour 5** / Départ après le petit-déjeuner avec un panier-repas

## INCLUS :

- 5 jours / 4 nuits en pension complète du dîner du 1<sup>er</sup> jour au déjeuner en panier repas du dernier jour, (petit-déjeuner complet en buffet, ¼ vin rouge et/ou rosé et café le midi compris)
- L'hébergement en chambre double ou twin avec sanitaires complets, sèche-cheveux, téléphone et TV 32"
- Lits faits et linge de toilette fourni
- L'accès aux Bains de Pyrène, notre espace Balnéo-ludique chauffé composé de 2 bassins, un bassin d'été et un bassin couvert ( avec cascades, bains à remous, nages à contre-courant, geysers, banquettes à bulles ) et d'un espace forme avec sauna, hammam, soins esthétiques\*, hydromassage\*, massages\*, enveloppements\*... ( \*Avec supplément )
- Les animations, ateliers et visites prévues au programme
- L'adhésion obligatoire à notre association

## NON INCLUS :

- Le supplément single 9€ / jour / personne
- La taxe de séjour : 0,75€ / nuit / personne
- L'assurance annulation et rapatriement 2.50% : 8.40€ /personne
- Le transport pour rejoindre Cauterets



## DATES :

DU 13/04 AU 18/05/19

DU 21/09 AU 12/10/19

## SÉJOUR :

5 JOURS / 4 NUITS

## TARIF PAR PERSONNE :

336€ (SÉJOUR AGRÉÉ ANCV)

## PLUS D'INFORMATION :

Les Marronniers

49 Av. du melon vert

651110 CAUTERETS

05 62 92 12 12

contact@domainedepyrene.fr

www.domainedepyrene.fr





**DATES :**  
DU 23 AU 29 JUIN 2019

**SÉJOUR :**  
7 JOURS / 6 NUITS

**TARIFS PAR PERSONNE :**  
FORFAIT VILLAGE 381 €  
ACTIVITÉS CAMI 486 €

**PLUS D'INFORMATION :**

Les Hauts de Najac  
Le Puech Moutonnier  
12270 NAJAC  
04 73 43 53 66  
www.vvf-villages.fr

Réservation ouverte à partir du 07  
Janvier 2019



Najac est un village au patrimoine architectural magnifique et possède un environnement naturel exceptionnel.

**OBJECTIFS DU SÉJOUR :**

- Redécouvrir son corps autour d'ateliers
- Apprendre à préserver une bonne santé physique avec des activités physiques douces

**PROGRAMME DU SÉJOUR 7 JOURS / 6 NUITS :**

**Jour 1** / Arrivée en fin d'après-midi au village de Najac

Dîner et nuit au village

**Jour 2** / Matin : séance de méditation - atelier sur le fonctionnement du corps humain

Déjeuner - Après-midi : séance de méditation

Dîner et soirée au village

**Jour 3** / Matin : séance de méditation

Déjeuner - Après-midi : Najac et sa forteresse ( 6 km A/R ) - visite guidée du bourg de Najac - visite guidée de la forteresse puis temps libre

Dîner et soirée au village

**Jour 4** / Matin : séance de méditation – atelier sur le fonctionnement du mouvement

Déjeuner

Après-midi : libre, détente – piscine, balade...

Dîner et soirée au village

**Jour 5** / Matin : séance de méditation – atelier mouvement vie quotidienne ou geste sportif

Déjeuner

Après-midi : Villefranche-de-Rouergue ( 50 km A/R ) - visite accompagnée de l'église Notre Dame - visite guidée de l'Abbaye de Loc Dieu et visite libre de son superbe parc paysager

Dîner et soirée au village

**Jour 6** / Matin : séance de méditation

Déjeuner

Après-midi : libre, détente – piscine, balade...

Dîner et soirée au village

**Jour 7** / Départ après le petit déjeuner

*L'ordre de ces visites peut être modifié en fonction de la disponibilité des sites et des conditions météorologiques*

**INCLUS :**

- L'hébergement en chambre double 2 personnes
- La pension complète, café non inclus, vin offert, du dîner du 1er jour au petit déjeuner du dernier jour dont un dîner terroir
- La fourniture du linge de toilette et lits faits à l'arrivée
- L'animation, un groupe musical ou un spectacle en soirée
- L'intervention d'un praticien sur l'activité méditation
- L'accompagnement des excursions et les entrées des visites prévues au programme

**NON INCLUS :**

- Le transport en voitures particulières sur place
- Les frais de déplacement ( carburant, assurance, péages, stationnement - sauf mention particulière - ) à la charge du client
- La taxe de séjour ( tarif 2018 ) : 0,70€ / nuit / personne – à régler sur place –
- Les assurances multirisques
- Les frais de dossier : OFFERT





# SÉJOUR SANTÉ, BIEN-ÊTRE ET SAVEURS AU VILLAGE LE TERROU \*\*\*

TOUS PUBLIC  
SPÉCIAL GROUPES

Installé au creux de la "Vallée Heureuse", Terrou\*\*\* à été restauré pour créer un village de vacances dans un village Quercynois.

## OBJECTIFS DU SÉJOUR :

- Découvrir une belle région en associant plaisir et prévention santé

## PROGRAMME DU SÉJOUR 8 JOURS / 7 NUITS :

**SAMEDI** / Arrivée et installation en chambre à partir de 17h

Dîner au Village le Terrou

**DIMANCHE** / Matin : visite de SAINT CERE et ses anciens quartiers

Déjeuner au Village le Terrou

Après-midi : présentation de la Région et du programme de la semaine, puis balade découverte des alentours de 5km

Dîner au Village le Terrou et soirée animée

**LUNDI** / Matin : intervenant « prévention et santé »

Déjeuner - Après-midi : visite de Figeac, patrie de François CHAMPOLLION

Dîner au Village le Terrou et soirée animée

**MARDI** / Matin : gym douce et atelier sensoriel « douceur de vivre »

Déjeuner au Village le Terrou

Après-midi : atelier confiseries et sculptures

Dîner au Village le Terrou et soirée animée

**MERCREDI** / Matin : intervenant « prévention et santé »

Déjeuner au Village le Terrou

Après-midi : visite de Rocamadour

Dîner au Village le Terrou et soirée animée

**JEUDI** / Matin : atelier pâtisserie Quercynoise

Déjeuner au Village le Terrou, avec menu découverte local

Après-midi : visite de Cardaillac

Dîner au Village le Terrou et soirée animée

**VENDREDI** / Matin : intervenant « prévention et santé »

Déjeuner au Village le Terrou

Visite de Autoire

Dîner au Village le Terrou et soirée animée

**SAMEDI** / Départ des participants après le petit-déjeuner

Le relais se réserve le droit de modifier l'ordre des journées.

## INCLUS :

- La pension complète du dîner du 1er jour au petit-déjeuner du 8ème jour avec une cuisine traditionnelle et de terroir : petit déjeuner, déjeuner, dîner avec vin et café compris
- Les ateliers et conférences offerts par la Mutualité Française Occitanie
- Lit fait à l'arrivée, et linge de toilette fournis et changés le mardi
- L'hébergement en chambre double/twin
- L'accompagnement des excursions prévus au programme
- L'animation de soirée dès le second soir

## NON INCLUS :

- Le transport sur place et pour vous acheminer au village
- La taxe de séjour de 0,80€ / nuit et / personne
- L'assurance annulation à 4% du montant de la pension (taux 2018 révisable)
- Le supplément de chambre individuelle de 18€ / nuit sur demande et sous réserve de disponibilité
- L'adhésion à notre association 14€ / personne de + de 18 ans
- Les options, les prestations hôtelières et les dépenses personnelles



**DATES :**  
AVRIL 2019

**SÉJOUR :**  
8 JOURS / 7 NUITS

**TARIF PAR PERSONNE :**  
402€ (SÉJOUR AGRÉÉ ANCV)

**PLUS D'INFORMATION :**  
Village Vacances  
46120 TERROU  
05 65 40 25 25  
[www.capfrance-terrou.com](http://www.capfrance-terrou.com)





**DATES :**  
DU 29 JUIN AU 05 JUILLET 2019

**SÉJOUR :**  
7 JOURS / 6 NUITS

**TARIFS PAR PERSONNE :**  
FORFAIT VILLAGE 364€  
FORFAIT ACTIVITES POUR TOUS 207€

**PLUS D'INFORMATION :**

L'Amagatal  
11310 SAISSAC  
04 73 43 53 66  
www.vvf-villages.fr

Réservation ouverte à partir du 07  
Janvier 2019



Bâti en amphithéâtre au-dessus des gorges de la Vernassonne, Saissac est un joli village de caractère.

**OBJECTIFS DU SÉJOUR :**

- Renforcement musculaire
- Optimiser son potentiel physique

**PROGRAMME DU SÉJOUR 8 JOURS / 7 NUITS :**

**Jour 1** / Arrivée en fin d'après-midi au village de Saissac - Dîner et nuit au village

**Jour 2** / Matin : Groupe 1 : test de condition physique Forme Plus Sport

Groupe 2 : atelier de sensibilisation et éducation à la santé

Déjeuner - Après-midi : Groupe 1 : atelier de sensibilisation et éducation à la santé

Groupe 2 : test de condition physique Forme Plus Sport

Dîner et soirée au village

**Jour 3** / Matin : Groupe 1 : marche nordique - Groupe 2 : pilates, renforcement musculaire

Déjeuner - Après-midi : Groupe 1 : pilates, renforcement musculaire

Groupe 2 : marche nordique

Dîner et soirée au village

**Jour 4** / Matin : Groupe 1 : renforcement musculaire / gym urbaine

Groupe 2 : séance cardio-training

Déjeuner - Après-midi : Visite guidée de la cité de Carcassonne ( 55 km A/R ), puis temps libre dans la ville

Dîner et soirée au village

**Jour 5** / Matin : Groupe 1 : marche nordique

Groupe 2 : pilates, renforcement musculaire

Déjeuner - Après-midi : Groupe 1 : pilates, renforcement musculaire

Groupe 2 : marche nordique

Dîner et soirée au village

**Jour 6** / Matin : Groupe 1 : séance cardio-training

Groupe 2 : renforcement musculaire / gym urbaine

Déjeuner - Après-midi : libre : détente – piscine, balade...

Dîner et soirée au village

**Jour 7** / Départ après le déjeuner

*L'ordre de ces visites peut être modifié en fonction de la disponibilité des sites et des conditions météorologiques*

**INCLUS :**

- L'hébergement en pavillon qui accueille 2 ou 3 personnes
- Les couples sont hébergés en pavillon ou chalet privatif
- La pension complète, café non inclus, vin offert, du dîner du 1er jour au déjeuner du dernier jour dont un pot de bienvenue et un repas terroir
- La fourniture du linge de toilette et lits faits à l'arrivée
- L'animation dont un groupe musical ou un spectacle en soirée
- L'encadrement des activités « coeur et forme » par deux animateurs
- L'accompagnement des excursions et les entrées des visites prévues au programme

**NON INCLUS :**

- Le transport en voitures particulières sur place
- Les frais de déplacement ( carburant, assurance, péages, stationnement - sauf mention particulière - ) à la charge du client
- La taxe de séjour ( tarif 2018 ) : 0,40€ / nuit / personne – à régler sur place –
- Les assurances multirisques
- Les frais de dossier : OFFERT





# WEEK-END FITNESS 2019 AU DOMAINE DE PYRÈNE \*\*\*

OUVERT AU GRAND PUBLIC  
À PARTIR DE 4 PERSONNES

Le Village-club de Vacances le Domaine de Pyrène\*\*\* se situe à Cauterets, dans les Hautes-Pyrénées.

## OBJECTIFS DU SÉJOUR :

- Fitness
- Sport et détente

**DU VENDREDI SOIR ( nuit ) AU DIMANCHE APRÈS-MIDI ( déjeuner ) :**  
( Dîner offert si vous arrivez avant 20h00 )

## ACTIVITÉS FITNESS INCLUSES :

- 1 séance de stretching de 60 mn
- 2 séances de Pilates de 90 mn
- 1 séance de relaxation/Sophrologie de 60 mn
- 1 séance de Marche nordique de 120 mn ( bâtons inclus )
- 1 séance de Marche nordique/Aérobic de 150 mn ( bâtons inclus )
- 1 bilan personnalisé avec notre coach sportif 20 mn

*Autres durées et programmes possibles, renseignement auprès du Domaine*

## INCLUS :

- La pension complète du dîner du 1er jour au déjeuner du 3ème jour
- Petit-déjeuner en buffet, ¼ de vin et possibilité panier repas le midi
- L'hébergement en chambre double, twin ou à 4 lits avec sanitaires privés, sèche-cheveux, TV32", téléphone et Wifi
- Les lits faits à l'arrivée, linge de toilette fourni
- L'accès illimité aux Bains de Pyrène, notre espace Balnéo-ludique chauffé, composé de 2 bassins, un bassin d'été et un bassin couvert ( avec lagon, cascade, bains à remous, nages à contre-courant, geysers, banquettes anatomiques... ) sauna, hammam, hydromassage\*, massages\* et enveloppements\* ( \*avec Supplément )
- Les animations de soirée prévues par notre équipe d'animation

## NON INCLUS :

- La chambre individuelle :  
Basse saison : 6€ / personne et par nuit  
Moyenne saison : 9€ / personne et par nuit
- La taxe de séjour : 0,88€ / nuit / adulte et enfant de + de 13 ans
- L'assurance annulation et rapatriement 2.50% : 10.05€ / personne
- Les transports
- Les dépenses personnelles
- L'adhésion annuelle obligatoire à notre association : 1.80€ / personne
- L'assurance annulation et rapatriement : 2.50% du montant du séjour ( optionnelle )



## DATES :

BASSE SAISON :

DU 19/04 AU 12/05/19

DU 20/09 AU 06/10/19

MOYENNE SAISON :

DU 11/01 AU 03/02/19

DU 13/03 AU 14/04/19

DU 17/05 AU 30/06/19

DU 06/09 AU 15/09/19

## SÉJOUR :

3 JOURS / 2 NUITS

## TARIFS PAR PERSONNE :

BASSE SAISON : 229€

MOYENNE SAISON : 244€

Tarifs dégressifs pour les enfants  
(sans activités fitness) partageant  
la chambre des parents.

## PLUS D'INFORMATION :

Les Marronniers

49 Av. du mamelon vert

651110 CAUTERETS

05 62 92 12 12

contact@domainedepyrene.fr

www.domainedepyrene.fr





Le tourisme  
au service des hommes et des territoires

En partenariat avec



Union Nationale des Associations de Tourisme et de plein air

[www.unat-occitanie.fr](http://www.unat-occitanie.fr)

7 rue Hermès 31520 Ramonville Saint-Agne

05 34 25 00 64