



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

