



**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

