



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)

