

Association Bien Être Santé Mouvement (BESM),
235 rue des Combes –07500 GUILHERAND/GRANGES
<http://www.bienetre-sante-mouvement.fr>

WEEKEND MARCHE NORDIQUE ET BIEN ETRE

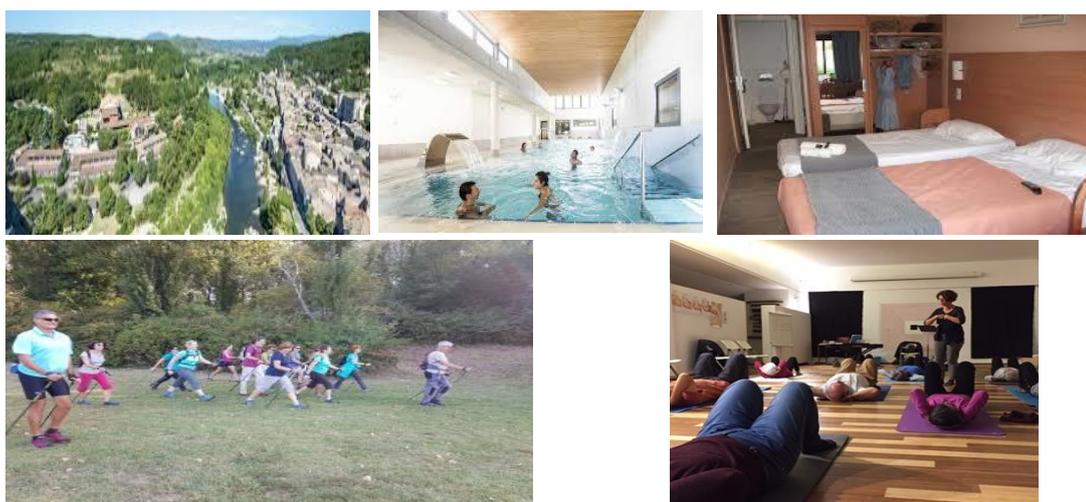
AU

Domaine Lou Capitelle & SPA **** A VOGÜE (Sud Ardèche)

Village de caractère en Ardèche méridionale

<https://www.loucapitelle.com/hebergements-vacances-ardeche/>

Du vendredi 23 au dimanche 25 octobre 2020



Les points forts pour votre séjour

- Un site exceptionnel face aux falaises du début des Gorges de l'Ardèche
- Formule en pension complète du dîner le jour d'arrivée jusqu'au déjeuner le jour du départ
Prévoir son pique-nique le vendredi midi
- Hébergement dans des chambres confortables de 18 m², avec une salle d'eau privative (douche, lavabo, wc séparé), télévision. Linge de toilette fourni.
- Accès Piscine Balnéo illimité (bain bouillonnant, jets hydromassants, jacuzzi intégrés)
- Une restauration variée et savoureuse (entrées, desserts et fromage sous forme de buffet), vin à discrétion
- 3 randonnées accompagnées (1 rando à la journée & 2 randos en 1/2 journée)
- 6 cours encadrés (Pilates, Stretching, Bien Être selon les principes de la méthode Feldenkrais)
- 1 entrée au château de Vogüe

Intervenants :

**Gael GOUMA, Préparateur Sportif, Coach Athlé Santé,
Elisabeth REY, praticienne en techniques douces, pédagogue du Mouvement**

TARIF HEBERGEMENT - TAXE DE SEJOUR.....148.00€

Le repas du dimanche midi sera sous forme de pique-nique fourni par le Centre

**Supplément chambre individuelle
15€/nuit/personne).....30,00 €**

FRAIS ANNEXES : encadrement, entrée au Château de Vogue

- ✓ Adhérents Bien Etre Santé Mouvement.....60.00 €
- ✓ Non adhérent (+ 10 € d'adhésion).....70.00 €

Planning : non définitif, peut être modifié en fonction de la météo

Vendredi : Accueil au centre à 9h30

10h00 : **Marche Nordique à la journée** (PREVOIR VOTRE PIQUE-NIQUE)

18h00 : **Stretching**

19h00 : **pot d'accueil**

19h30 : Repas

Samedi :

09h30 : **Pilates**

10h30 : **Bien Etre Selon les principes de la méthode Feldenkrais**

12h30 : déjeuner

14h30 : **Marche Nordique ou temps libre**

18h30 : **Stretching**

Dimanche :

9h00 : **Pilates**

10h00 : **Bien Etre selon les principes de la méthode Feldenkrais**

11h00 : **Marche Nordique** avec panier repas pris au centre puis visite du château de VOGUE

16h00 : Retour Libre

MODALITES D'INSCRIPTION (voir bulletin ci-joint)

A ENVOYER AVANT LE 30 SEPTEMBRE 2020

Compléter le **bulletin d'inscription ci-joint** dûment rempli muni de :

- 1 chèque **pour les frais d'encadrement**
- 1 chèque de la **totalité de l'hébergement**. Ce chèque sera conservé et envoyé par nos soins à Lou Capitelle pour encaissement .