

# Séjour CORSE 2024



du 20 au 27 avril  
Club Belambra de Lozari

# Le BELAMBRA

## Belgodère Club

L'accueil (à droite sur la carte) est notre lieu de rendez-vous initial, et tout au long du séjour.

Dans le hall d'accueil, vous avez un espace wifi, et notre "Quartier Général".

Tous les jours, les organisateurs y inscrivent les activités du jour et du lendemain.

Nous vous invitons donc à consulter régulièrement nos panneaux d'affichage.



# Le BELAMBRA



## Belgodère Club



Un cadre époustouflant  
entre mer et montagne

Au cœur d'une  
sublime pinède de 22 ha,  
face aux eaux cristallines  
de la Méditerranée, ce  
club Bélambra est l'un  
des plus beaux de France.

Situé au cœur de la  
Balagne, entre l'île  
Rousse et Saint-Florent,  
le site est implanté dans  
un écrin de nature,  
en bord de plage.

Il est doté d'une piscine  
de 450 m<sup>2</sup>, d'une base  
nautique, de nombreux  
équipements sportifs,  
et d'espaces bars et  
restaurants conviviaux,  
offrant une cuisine  
authentique et variée



# Le BELAMBRA

B

## Belgodère Club



### HÉBERGEMENT

Vous serez installés dans des logements "conforts", de plain-pied ou en duplex, situé dans une pinède en bord de mer. Chaque appartement est équipé d'une salle de bain avec douche et toilettes, TV, aspirateur, réfrigérateur.

Les lits seront faits à votre arrivée, le linge de toilette est fourni.

### RESTAURATION

L'espace de restauration se situe dans le bâtiment principal du club. Avec une vue magnifique sur le Golfe de Lozari, les petits déjeuners, déjeuners et dîners sont des moments conviviaux et permettent de faire le plein d'énergie. Les différents buffets à volonté offrent un large choix de produits pour satisfaire toutes vos envies.



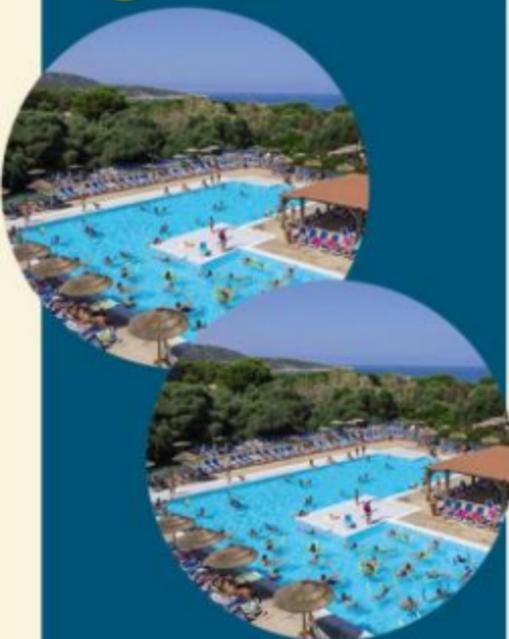
Pour accéder au restaurant, vous devez vous présenter muni du bracelet qui vous a été remis en début de séjour.

**HORAIRES :** Petit déjeuner : 7h30-9h30  
Déjeuner : 12h-13h30 / Dîner : 19h-20h30

# Le BELAMBRA

B

## Belgodère Club



### EQUIPEMENTS

- Restaurant avec vue sur le Golfe de Lozari
- Bar lounge avec terrasse et vue sur le Golfe de Lozari
- Bar-piscine
- Piscine de 450 m<sup>2</sup>, avec pataugeoire, chauffées
- Pelouse-solarium et pergola
- 2 courts de tennis éclairés
- Terrain de volley
- Terrain de beach-volley
- Terrain de pétanque
- Tables de ping-pong
- Baby-foot (payant)

### SERVICES

- Bagagerie à la réception
- Laverie automatique\* : lave-linge + sèche-linge
- Table et fer à repasser à la laverie automatique
- un quotidien régional en libre consultation
- Prêt de jeux de société
- Prêt de ballons et boules de pétanque
- Raquettes et balles de ping-pong (payant)
- Pain et viennoiseries
- Animaux interdits
- Parking gratuit au Club
- Espace Wifi gratuit
- Site équipé de défibrillateur

### STATIONNEMENT

Dans ce cadre magnifique, les véhicules sont interdits à la circulation.

Des parkings sont présents à l'entrée du centre.

Pour faciliter le transport de vos bagages, des chariots sont à votre disposition au niveau des parkings et de l'accueil.

# Vos COACHES



Voici les 7 coaches  
qui vous accompagnent  
cette année.

Ils vous proposeront tout  
au long de votre séjour  
différentes activités  
sportives et de bien-être.

Toujours dans un cadre  
magnifique et une ambi-  
ance chaleureuse !



**Gaël**  
GOUMA



## SES ACTIVITES

Marche nordique, Pilates,  
Waff, Organisation du séjour



**Christophe**  
DACQUET



## SES ACTIVITES

Marche nordique,  
Trail, Stretching



**Elisabeth**  
REY



## SES ACTIVITES

Abdos, Stretching, Bien-être,  
Méthode Feldenkrais

# Vos COACHES



**Noé**  
BENADDA



## SES ACTIVITES

Marche nordique, Stretching,  
Renforcement musculaire, Animations



**Guy**  
COSTECHAREYRE



## SES ACTIVITES

Marche nordique, Trail, Stretching,  
Renforcement musculaire, Animations



**Laetitia**  
SEVILLE



## SES ACTIVITES

Trail



**Vanessa**  
BEGREM



## SES ACTIVITES

Marche nordique, Urban training, Yoga,  
Pilates, Postural ball, Stretching mobilité

## MARCHE NORDIQUE



La marche nordique, née en Finlande dans les années 70, est accessible à tous.

C'est une marche sportive dont le principe de base est d'accentuer le mouvement naturel de balancier des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons : les bâtons de marche nordique "Nordic Sticks". Ils permettent de créer des points d'appuis pour le haut du corps et d'alléger les appuis des bras et du corps.

Toutes les sorties débuteront par un échauffement et se termineront par des étirements.

Cette méthode est basée sur notre capacité à faire de nouvelles connections, quels que soient notre âge et notre condition physique.

L'objectif est d'acquérir une mobilité fluide, efficace, en faisant un minimum d'effort. Le travail ne fait pas directement appel à notre souplesse articulaire, ni à notre force musculaire mais à notre capacité à accorder le "faire" avec le "sentir", d'être à l'écoute de ce qui se passe à l'intérieur de nous pour découvrir jusqu'où nous pouvons aller, sentir, apprendre...



## MÉTHODE FELDENKRAIS

# ATHLÉ FORME



L'athlé-forme est une activité destinée à tout public souhaitant découvrir la course à pied et le renforcement musculaire "autrement".

Il s'agit d'une combinaison d'exercices de course à pied, mêlant travail de renforcement spécifique, de coordination, de vitesse et d'endurance. Tout cela de manière ludique.

Sur le terrain de beach-volley, face à la mer, les coaches Athlé Santé vous mettront en plein forme de bon matin !

Cette méthode permet de rééquilibrer les muscles du corps, en se concentrant sur les muscles centraux qui interviennent dans l'équilibre postural, et le maintien de la colonne vertébrale.

Par des exercices, pratiqués au tapis avec accessoires ou à l'aide d'appareils, on essaie de renforcer les muscles trop faibles et de décontracter les muscles trop tendus, en tenant compte du rythme de la respiration lors de l'exécution des mouvements, du bon alignement de la colonne ainsi que du maintien d'une bonne posture générale.



## PILATES

# STRETCHING



Si les félins s'étirent matin et soir, c'est qu'ils ont compris tous les bienfaits que peuvent leur apporter les étirements.

Le stretching permet de délier les articulations et d'étirer à tour de rôle les différents muscles du corps.

C'est une pratique corporelle destinée à développer la souplesse corporelle, à préparer le corps à l'exercice et à favoriser la récupération consécutive à un effort physique.

Cette activité sera idéale pour vous en fin d'après-midi pour être en forme tout au long de la semaine.

Le Waff est gros coussin gonflable sur lequel on effectue des exercices de fitness. L'avantage par rapport à un cours de fitness traditionnel ?

Le cercle d'air instable du ballon demande une sollicitation musculaire de tous les instants.

Résultat : les exercices de musculation et de cardio sont beaucoup plus efficaces en plus d'être rigolos (vous rebondissez comme sur un trampoline).

Utilisation isométrique et dynamique se combinent pour vous surprendre et vous permettre d'explorer tous les mouvements avec efficacité.



WAFF

# YOGA VINYASA



Le yoga vinyasa est une activité sport santé où vous allez enchaîner les postures de yoga en synchronisant le mouvement et la respiration.

C'est un yoga moderne et plutôt dynamique qui sera adapté au moment de la journée où l'activité est pratiquée .

L'idée est de se reconnecter à l'essentiel : votre inspiration et votre expiration seront le moteur de tout. Grâce au yoga, on améliore les capacités pulmonaires, la souplesse, l'équilibre, la tonicité du corps mais aussi la concentration et la qualité du sommeil. Le yoga atténue les migraines, le stress et réduit l'anxiété.

# SAMEDI

## • Matinée

Libre  
ou  
encore en transit

## • 15h00-17h00

**RDV à l'accueil pour :**

- l'attribution des bungalows,
- l'achat des t-shirts  
*(chèque à l'ordre de EVASION ATHLÉ ou espèces)*
- récupérer vos paires de bâtons de marche nordique

## • 19h00

**PRÉSENTATION DU SÉJOUR (AU CHAPITEAU)  
ET POT D'ACCUEIL**

# DIMANCHE

• 9h00

YOGA

FOOTING

PILATES

INITIATION  
MARCHE  
NORDIQUE

• 10h00

FELDENKRAIS

FRISBEE  
ULTIMATE

PILATES

• 11h00

FELDENKRAIS

PRÉSENTATION DU CLUB  
ENFANTS/ADOS,  
ET ACTIVITÉS DU BELAMBRA

• 14h00

MARCHE NORDIQUE

• 17h30

YOGA

STRETCHING

• 19h00

APÉRO DES RÉGIONS

Merci de vous inscrire aux activités la veille avant 19h.  
Le départ de chaque sortie se fait au niveau de l'accueil du club.  
Le covoiturage est de mise, développement durable oblige !

# LUNDI

• 9h00

PILATES

STRETCHING  
DOUX

RÉVEIL  
MUSCULAIRE

TRAIL

• 10h00

PILATES

STRETCHING  
DOUX

PÉTANQUE

WAFF  
MEDIUM

• 11h00

WAFF  
MEDIUM

WAFF  
PETIT

• 13h30

MARCHE NORDIQUE

• 18h00

WAFF  
MEDIUM

YOGA

WAFF  
PETIT

Merci de vous inscrire aux activités la veille avant 19h.  
Le départ de chaque sortie se fait au niveau de l'accueil du club.  
Le covoiturage est de mise, développement durable oblige !

# MARDI

• 7h30

FOOTING  
À JEUN

MARCHE  
À JEUN

• 9h00

YOGA

WAFF  
MEDIUM

ORIENTATION  
MARCHE  
NORDIQUE

RÉVEIL  
MUSCULAIRE

• 10h00

FELDENKRAIS

WAFF  
MEDIUM

Centre  
Belambra

• 11h00

FELDENKRAIS

WAFF  
PETIT

• 14h00

ATHLÉFORME

TOURNOI TENNIS DE TABLE

• 17h00

MARCHE NORDIQUE SEMI-NOCTURNE

Merci de vous inscrire aux activités la veille avant 19h.  
Le départ de chaque sortie se fait au niveau de l'accueil du club.  
Le covoiturage est de mise, développement durable oblige !

# MERCREDI

JOURNÉE LIBRE

• 18h00

YOGA

● Merci de vous inscrire aux activités la veille avant 19h.  
Le départ de chaque sortie se fait au niveau de l'accueil du club.  
Le covoiturage est de mise, développement durable oblige !

# JEUDI

• 7h30

FOOTING  
À JEUN

MARCHE  
À JEUN

• 9h00

STRETCHING  
DOUX

PILATES

• 10h00

FELDENKRAIS

PILATES

MARCHE  
NORDIQUE

TRAIL

• 11h00

WAF  
MEDIUM

CIRCUIT  
TRAINING

• 13h30

MARCHE NORDIQUE

• 18h00

YOGA

Merci de vous inscrire aux activités la veille avant 19h.  
Le départ de chaque sortie se fait au niveau de l'accueil du club.  
Le covoiturage est de mise, développement durable oblige !

# VENDREDI

• 9h00

Sortie à la journée  
à  
SAINT-FLORENT

• 18h30

POT DE FIN DE SÉJOUR

• 22h00

AFTER...

Pour les sorties à la journée, un pique-nique est prévu. Vous pourrez le retirer auprès d'un coach à l'entrée du restaurant après le petit-déjeuner.

ATTENTION : si vous voulez un pique-nique, signalez-le 2 jours avant, pour laisser à l'intendance le temps de prévoir ces repas.

# Les sorties

● CALENZANA

● BARRAGE BOUCLE  
DE CODOLE

● LA REVELLATA

● SAINT FLORENT

