



## MARCHE NORDIQUE ET BIEN-ETRE

**France**

Départ: Sans transport

dès **185€**

**2 jours / 1 nuit**

**Sans transport**

**Le 12/02/2022**

Du samedi 12 au dimanche 13 février 2022

## PRESENTATION GENERALE

Bienvenue à Vogüé, village amphithéâtre sur l'Ardèche. Niché dans le calcaire de la falaise, il est inscrit comme l'un des plus beaux villages de France.

Séjour en **pension complète\*** dans le magnifique Domaine Lou Capitelle & Spa\*\*\*\* où vous profiterez de l'espace balnéo à tout moment de la journée. Mais pas de réconfort sans un petit effort...

1 randonnée à la journée et une matinée bien-être sont prévues au programme.

Les personnes réservant inspaniduellement qui se verront attribuer automatiquement le supplément chambre single seront recontactées par mail ou pas téléphone afin d'envisager un éventuel partage de chambre (en fonction des différentes demandes). Leur contrat sera alors remis à jour.

\*sauf samedi midi

Crédits photos : Domaine Lou Capitelle / Gaël Gouma

## PROGRAMME ET EQUIPEMENTS

Le programme est susceptible d'être modifié en fonction des mesures sanitaires et conditions météorologiques

### JOUR 1 : Samedi 12 février

09h30 : Accueil des participants

10h00 : Marche Nordique à la journée prévoir votre pique-nique (non fourni)

17h30 : Stretching

19h00 : pot d'accueil

19h30 : Repas à l'hôtel

### Jour 2 : dimanche 13 février

09h00 : Bien-Etre Selon les principes de la Méthode Feldenkrais (détendre les épaules)

10h30 : Pilates

Midi : Pique-nique fourni par l'hôtel

Après-midi : Fin de séjour et retour libre

### Equipements nécessaires

Bâtons MN, sac à dos, chaussures adaptées tout terrain, vêtement imperméable en cas de pluie, maillot de bain (balnéo)

Des bâtons peuvent être fournis sur demande uniquement (contact@evasion-athle.fr)

## ENCADREMENT

Le séjour est organisé et encadré par **Elisabeth Rey**, praticienne en techniques douces, pédagogue du mouvement.

Elle sera accompagnée de notre **Coach Athlé Santé Gaël Gouma** qui vous encadrera, entre autre, dans vos sorties marche nordique.

Un duo complémentaire habitué à évoluer ensemble, qui vous fournira les meilleurs conseils dans la pratique de vos activités.

Retrouvez nos coaches Athlé Santé en cliquant [ICI](#)

# CACH ATHLÉ SANTÉ

Un Coach Athlé Santé (CAS) est un **éducateur sportif** qui a pour mission de proposer des **activités** loisir-santé **adaptées aux besoins et aux envies de chacun** avec des contenus **sur mesure**. Il élabore des **plans d'entraînement** personnalisés, met en place des pratiques d'**entretien de la forme** et de **développement des qualités physiques**. Il distille également de précieux conseils en matière d'hygiène de vie et de diététique.

Ses compétences s'exercent dans les domaines de la **marche nordique**, l'**accompagnement running**, la **condition physique**, la **remise en forme**.

Source : [www.athle.fr](http://www.athle.fr)

## HEBERGEMENT

Durant votre séjour, vous serez hébergés au **Domaine Lou Capitelle & SPA\*\*\*\*** à Vogüé, face aux falaises et au bord de l'Ardèche.

Chambres doubles tout confort avec salle de bain privative, télévision et linges de toilettes fournis.

Ce village vacances 4\* & spa dispose d'un espace de 400m<sup>2</sup> entièrement dédié à la détente dont l'espace piscine balnéo (couvert et chauffé) qui vous sera accessible tout au long de votre séjour : eau chauffée à plus de 30 degrés, lits bouillonnants, banquettes à bulles, cascades & cols de cygne.

Côté restauration, vous profiterez d'une cuisine variée et savoureuse dispensée sous forme de buffet, vin à discrétion.

### **Domaine Lou Capitelle et Spa - 470 rue du Pigeonnier - 07200 VOGUE**

Depuis Paris : Suivez A6 et A7 et prenez D165, D86, N102.

Depuis Lyon: Suivez A7 et prenez D165, D86, N102 et D103.

Depuis Bordeaux : Suivez A630 et prenez A62, A103 et D107.

#### **Trajets vers les lieux d'activité**

Les trajets vers les lieux de pratiques des activités ne sont pas inclus dans le séjour. Merci de privilégier le covoiturage.

## TARIFS ET PAIEMENTS

Le tarif\* de lancement est réservé aux licenciés/adhérents (FFA, Athlévents, Bien-Etre Santé Mouvement et groupes CE)

Prix Licencié : 185,00€

Prix non licencié : 206,00€

Supplément chambre single : 20,00€

Vous pouvez payer par CB, chèques, chèques vacances ou virement bancaire.

A la réservation et pour tous les types de paiements, un premier acompte de 30% vous sera demandé.

Au moment de votre réservation et de la validation de votre dossier, nous vous proposerons systématiquement une option de paiement échelonné (sans frais) pour solder votre séjour.

\*hors frais de dossier et assurance annulation

## CONTACTS

Pour toute question concernant le **déroulement du séjour, les activités, les équipements** :

**Gaël Gouma (Athlévents)** : 06.77.75.79.40 ou [gael.athlevents@gmail.com](mailto:gael.athlevents@gmail.com)

Pour toute question relative aux groupes CE, **paiement et facture** :

**Evasion Athlé** : 04.37.03.28.95 ou [contact@evasion-athle.fr](mailto:contact@evasion-athle.fr)

## MESURES COVID-19

Le séjour sera réalisé en prenant en compte les mesures sanitaires du moment, tant au niveau des activités physiques que sur votre lieu de résidence où l'hébergeur aura pris toutes les mesures nécessaires au bon déroulement de votre séjour.

N'oubliez pas de vous munir de masques et de gel hydroalcoolique (non fournis).

**En cas d'annulation du séjour due aux mesures gouvernementales, le montant vous sera intégralement remboursé, sans frais.**

## Le prix comprend :

- L'hébergement en pension complète à compter du samedi soir, base chambre double.
- L'accès à la piscine balnéo
- Les activités sportives
- L'encadrement par des coaches diplômés

## Le prix ne comprend pas :

- Le transport A/R de votre domicile au lieu d'hébergement
- Le pique-nique du samedi midi
- Les dépenses personnelles
- Le supplément chambre single (20€)
- Les frais de dossier (10€/personne hors groupe CE)
- L'assurance annulation (3% du montant du séjour)