

RÉSERVÉ AUX PERSONNES ATTEINTES DE :

TROUBLES MÉTABOLIQUES (OBÉSITÉ / SURPOIDS, DIABÈTE ET HYPERTENSION ARTÉRIELLE)



SÉJOUR SPORT-SANTÉ ENTRE LAC ET MONTAGNES

Un week-end ressourçant

Nous vous proposons un séjour sport-santé pour vous remettre en forme, tout en prenant soin de votre corps.

Au bord du lac de Serre-Ponçon et ses alentours, nous vous invitons pour un week-end chaleureux combinant activités physiques adaptées, relaxation, nutrition santé et gourmande avec des intervenants bienveillants et diplômés tout au long du séjour !



L'hébergement

Pour favoriser la convivialité et le partage, nous avons choisi un petit gîte chaleureux, propice aux bons moments collectifs, alliant confort, simplicité et qualité de vie.

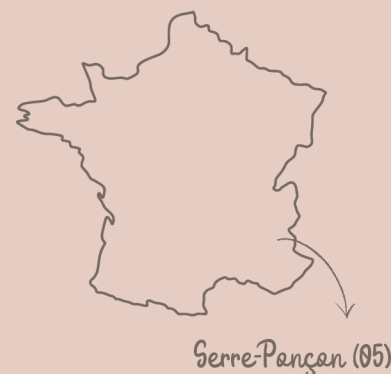


📅 DATES

**Du 26 au 28
septembre 2025**

3 jours / 2 nuits

📍 LIEU



Serre-Ponçon (05)

RÉSERVEZ VOTRE PLACE DÈS
MAINTENANT SUR :

mouv.alps@gmail.com

OU PAR TÉLÉPHONE
06.59.05.63.89

**TARIF DU SÉJOUR :
350€ TOUT INCLUS**

*sauf acheminement sur place et transport

LE PROGRAMME

Vendredi 26 Septembre



Pour bien commencer ce week-end, nous nous retrouverons sur un petit coin de plage pour pique niquer ensemble et faire connaissance.

Nous enchaînerons avec une marche digestive et une séance d'activité physique adaptée avec Hugo !

Pour terminer cette journée Nathalie vous initiera à la sophrologie pour passer une soirée en toute tranquillité !



Samedi 27 Septembre

La journée débutera par une session de Paddle / canoë sur le lac de Serre-Ponçon avant de pique-niquer les pieds dans l'eau !

Pour l'après midi, Émilie, notre diététicienne vous dévoilera tous les secrets de l'alimentation santé avant de passer à la pratique avec la préparation du repas tous ensemble. Pour finir en douceur, Hugo vous apprendra tout l'art et les bénéfices du Pilates !

Dimanche 28 Septembre



Pour clôturer le week-end, la matinée sera rythmée par une séance de Yoga en plein air avec Nathalie avant de partir pour la visite du parc animalier de Serre-Ponçon !

Nous terminerons le séjour par un petit goûter tous ensemble avant de se séparer... Mais pour mieux se retrouver d'ici peu !

MATÉRIEL À PRÉVOIR

- Trousse de toilette
- Maillot de bain & serviette
- Veste et lunettes de soleil
- Chaussures de sport
- Tenue de sport
- Bâtons de marche si besoin

CE QUI EST INCLUS

- Hébergement
- Repas sur place / pique nique
- Activités / intervenants

INFOS UTILES

L'ensemble des activités sont accessibles peu importe votre niveau de départ !

Nombre de places limité à 8

LES INTERVENANTS



Hugo - Enseignant APA



Nathalie - Sophrologue



Émilie - Diététicienne



Nathalie - Prof Yoga santé

LE PROGRAMME DÉTAILLÉ

Vendredi 26 Septembre



Matinée

- A partir de 10h : arrivée à l'hébergement et accueil
- 12h : Pique nique au bord du lac ou à l'hébergement

Après-midi :

- 14h : Balade digestive + séance d'activité physique adaptée
- 16h - 17h : Collation
- 17h-18H30 : Découverte et atelier sophrologie

Soirée:

- 20h : Repas (réalisé par Emilie - Participation à la préparation si envie)
- 21h30 : Jeux de société

Samedi 27 Septembre



Matinée

- 8h-9h : Petit déjeuner
- 10h-12h : Initiation Paddle / Canoë
- 12h : Pique-nique

Après-midi :

- 14h30-16h30 : Atelier nutrition santé avec Emilie à l'hébergement
- 16h30 : Collation
- 17h-18h : Séance de Pilates
- 18h-20h : Temps libre

Soirée:

- 20h : Repas
- 21h : Groupe de parole

Dimanche 28 Septembre



Matinée

- 7h30-8h30 : Petit déjeuner
- 9h-10h30 : Initiation Yoga
- 11h : Départ de l'hébergement

Après-midi :

- 12h : Visite du parc animalier de Serre-Ponçon (Le Sauze du Lac)
- 16h : Fin du séjour - Grand départ



NOS PARTENAIRES

Afin de vous proposer un week-end très complet nous avons fait appel à différents partenaires, eux aussi engagés dans une démarche de bien être, de sport et de santé...

En plus de nous soutenir dans cette démarche, ils nous ont généreusement envoyé des "goodies" pour vous faire découvrir leur univers et les produits qu'ils proposent...

Un grand merci à eux de nous suivre dans ce projet !

