



Séjour en Drôme Provençale Oxy' génération

Séjour santé, bien-être
Stage de remobilisation pour les seniors
Du mardi 05 juin au samedi 09 juin 2018

Oxy'génération : c'est quoi ? Il s'agit d'un stage Léo Lagrange de 5 jours, axé sur la santé et le bien être avec un programme étudié et encadré par des professionnels, avec des activités variées, adaptées et sécurisées, dans un cadre magnifique et reposant. Des activités physiques et sportives adaptées et sécurisées (taïchi, randonnées, gymnastique douce...), des activités stimulantes (visites culturelles, jeux de société...), des repas collectifs et conviviaux. Il permet de renforcer le capital santé, de favoriser le développement des capacités physiques.



A Montbrun-les-Bains dans la Drôme Provençale.

Montbrun : cap sur votre village Vacances Léo Lagrange de Montbrun-les-bains; hébergement en gîtes spacieux avec chambres individuelles, salle de bain et WC partagés à 2, salle TV, bibliothèque, terrain de pétanque, piscine chauffée. Dominant une plaine baignée de lavande, Montbrun-les-Bains est connu pour ses 16 fontaines et ses hautes maisons à six ou sept niveaux, soutenues par des contreforts bâtis sur le roc et par de puissantes arcades qui s'étagent les unes sur les autres tel un énorme jeu d'orgues, le tout étant couronnés par les tours ruinées du château médiéval. Le village de Montbrun les Bains est également classé parmi les plus beaux villages de France.



Programme d'une journée type : de 8h00 à 9h00 petit déjeuner; de 9h00 à 12h00 Taïchi, repos, activité récréative; de 12h00 à 15h00 déjeuner, repos; de 15h00 à 18h00 marche, repos, activité récréative; à 19h30 dîner; 20h30 soirée libre ou animée (ceci est un programme type pouvant évoluer en fonction des besoins du groupe, de l'effectif ou de la météo...).

Au programme du séjour : repos, marche accompagnée, taïchi ou gymnastique douce, activités récréatives, visites culturelles, conférences ...

Inscriptions ouvertes jusqu'au 10 avril 2018 - Places disponibles : 16 places

Prix par adhérent à la MPT : 420€ *

Prix public extérieur à la MPT : 450€ *

** Une aide financière pourra être apportée par l'URSLL après étude de la situation du bénéficiaire.*

- 1er versement de 150€ à l'inscription, le solde avant le 05 mai 2018 (fiche de renseignements à jour).

Le prix comprend : le transfert en minibus : départ de la MPT Valence; l'hébergement en chambre individuelle, salle de bains et toilettes partagées à 2, la pension complète du dîner du mardi au déjeuner du samedi (panier repas); encadrement sportif, l'animation des soirées, le lit fait à l'arrivée.

Le prix ne comprend pas : le ménage journalier, les dépenses personnelles et le linge de toilette.

Renseignement et inscription
Secrétariat de la M.P.T. du Petit Charran
30, rue Henri Dunant 26000 Valence
Tél : 04-75-43-48-52

