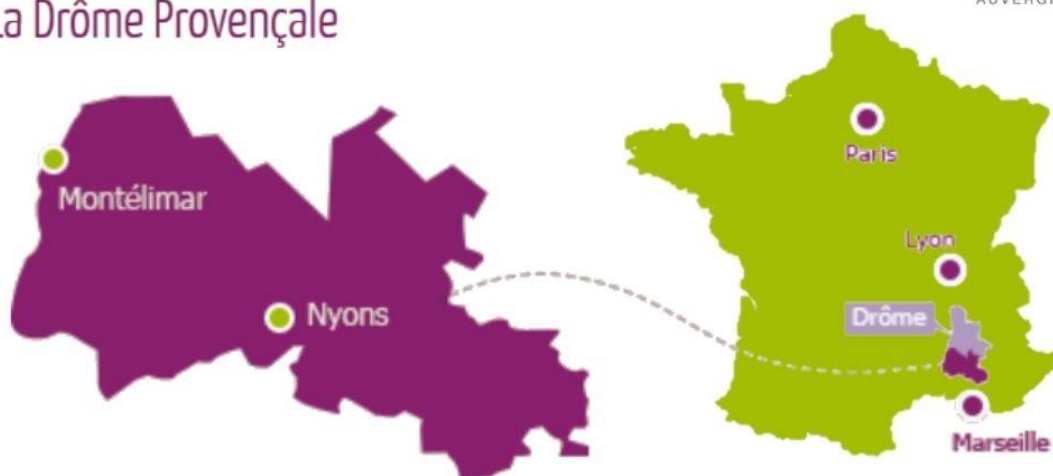


Séjour en Drôme Provençale

STAGE DE REMOBILISATION POUR LES SENIORS


Union
Régionale Sportive
leo lagrange
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

La Drôme Provençale



DU MARDI 11 AU SAMEDI 15 JUIN 2024

Inscriptions jusqu'au 12 avril 2024



Renseignements et inscriptions auprès
de Jérémy MOUCHEL

06 46 49 66 92

Jeremy.mouchel@leolagrangé.org

 AGENCE
NATIONALE
DU SPORT


La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

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.



Permet de :

- Renforcer le capital santé
- 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 pétanque, **piscine chauffée**...

Dominant une plaine baignée de lavande, Montbrun-les-Bains est connue 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 :

08h00 à 9h00	Petit déjeuner
09h00 à 12h00	Taïchi, repos, activité récréative
12h00 à 15h00	Déjeuner, repos
15h00 à 18h00	Marche, repos, activité récréative
19h30	Diner
20h30	Soirée libre ou animée

Ceci est un programme type, pouvant évoluer en fonction des besoins du groupe, de l'effectif, de la météo...

Au programme du séjour :

Repos, marche accompagnée, taïchi ou gymnastique douce, activités récréatives, visites culturelles, conférences...



Inscriptions ouvertes jusqu'au 12 avril 2024

Tarifs

Places disponibles : 12 places

-Prix public extérieur à Léo : 350€*

-Prix par adhérent à Léo : 300€*

*** Une aide financière de 130€ peut-être demandée à l'URSL
AURA pour les séniors de la région non imposables.**

Les chèques vacances sont acceptés.

Conditions de participation

- Etre titulaire d'une licence sportive Léo Lagrange
- **150 €** à l'inscription, le solde avant le 05 mai 2024.
- Fiche de renseignements à jour

Adresse de correspondance :

Union Régionale Sportive Léo Lagrange
Auvergne Rhône Alpes
Le Karré, 2 rue Maurice Moissonnier
69120 **Vaulx-En-Velin**.

Le prix comprend :

- Transfert en minibus (départ de Lyon, Valence, Vienne).
- L'hébergement en chambre individuelle
- Salle de bains et toilettes partagées à 2
- Pension complète du diner du mardi, au déjeuner du samedi (panier repas)
- Encadrement sportif
- Animation des soirées

Le prix ne comprend pas :

- Le ménage journalier
- Les dépenses personnelles
- Le linge de toilette

**Pour tout renseignement
complémentaire veuillez-vous
rapprocher de Jérémy MOUCHEL
au 06 46 49 66 92**

