



## STAGE RÉSIDENTIEL en France (aux ARCS 1650)

au dimanche 2 juillet au vendredi 7 juillet  
et/ou  
du dimanche 20 août au vendredi 26 août

Une manière plus zen de séjourner à la montagne et de s'éloigner du stress quotidien.



Ce séjour est organisé par l'ADEPS.

Pour en savoir plus : <https://www.sport-adepts.be/index.php?id=stages> et sélectionner l'onglet « Brochure des stages du Centre ADEPS des Arcs » pour télécharger le document complet (extrait au verso).

### Au programme :

Des randonnées d'une demi-journée (débutant et intermédiaire).  
Des activités bien-être le reste du temps.  
Gym douce, stretching, relaxation, swissball, yoga, pilates ...  
en intérieur et en extérieur (vue sur les montagnes),  
ainsi que des animations de soirée (jeux, danse, quizz...)  
et aussi du temps libre.  
1 nuit en refuge pour découvrir la montagne autrement.

### Tarifs

Repas et logement : 390 €  
Transport par vos propres moyens ou aller/retour en car moyennant supplément (**voir verso**)

### Inscriptions

Sur le site de l'ADEPS ou au 02/413 28 22



Extrait de la brochure Adeps  
<https://www.sport-adeps.be/index.php?id=stages>

	DIFFICULTÉ	NUITS EN REFUGE	PORTAGE	DÉNIVELLÉ POSITIF JOURNALIER	VITESSE ASC.	TRANCHES D'ÂGE	
<b>Rando/Bien-être</b>	*	1	Sac de jour (3-7 kg)	Sac de rando avec nuitée ( 6-10 kg)	800 m max.	200 à 300 m/h	35 -65

### Le prix de votre séjour comprend :

- les activités sportives prévues dans le cadre du séjour dont l'accès à la piscine chauffée,
- l'encadrement sécurisé et de qualité,
- le prêt de matériel sportif : chaussures, bâtons, sac à dos,
- la pension complète (petit déjeuner, déjeuner, dîner),
- l'hébergement à 4 personnes par chambre sauf pour les « Familles » (logement par famille) et « Passeport santé » (2 personnes par chambre) comprenant un lavabo (douches et w.c. à chaque étage),
- les assurances RC et accident. Les juniors (- de 18 ans) non accompagnés seront également assurés en Assistance et Rapatriement,
- l'animation extra-sportive.

### Le prix de votre séjour ne comprend PAS les options suivantes :

- une nuit supplémentaire, le samedi précédent le début de votre stage, au prix de 65 € par personne.
- le transport en car est organisé chaque semaine par l'Adeps pour 205 € supplémentaire par personne.

**N.B. : Pour vous proposer des vacances sportives de qualité et au meilleur prix, nous vous demanderons parfois une participation à certaines petites tâches peu contraignantes liées au bien vivre-ensemble. Déjà merci de l'accepter avec le sourire.**

