



# STAGE RESIDENTIEL

## Randonnée & « Bien être »

**En France (aux ARCS 1650)**

**Du dimanche 30 juin au vendredi 5 juillet 2024**

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



Ce séjour est organisé par l'ADEPS et animé par Bodybe / Véronique Gillard

Pour en savoir plus :

<https://activites.sport-adepts.be/stage-rando-bien-tre-bourg-saint-maurice-les-arcs-1>

### **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 :** 401,5 € Transport par vos propres moyens ou aller/retour en car moyennant supplément (voir verso)

### **Inscriptions :**

Sur le site de l'ADEPS <https://activites.sport-adepts.be/stage-rando-bien-tre-bourg-saint-maurice-les-arcs-1>  
ou au 02/413 28 22