



FORUM Sumiswald

MOUVEMENT

Liberté de mouvements dans l'eau

NOUVEAU!

Nager et dormir sous le même toit!

Sumiswald BE

N° 1: 18.04. au 22.04.2021

N° 2: 31.10. au 04.11.2021

DIRECTION

Ines Koster-Weber, 079 521 26 15

CONTENU DU COURS

Nager et dormir sous un même toit! Quel confort!

Venez vivre, en toute sécurité, les plaisirs et les moments de détente que procure l'eau comme élément naturel. Le cours s'adresse aux personnes de tout âge. Que ce soit pour une première approche ou pour renouveler l'expérience, l'eau procure à tous relaxation et mouvements en douceur. La natation permet de réduire les tensions musculaires, de travailler la performance cardiovasculaire et de prendre conscience de son corps d'une autre façon.

Découvrez le programme:

- Séances individuelles à la piscine
- Techniques de relaxation dans l'eau
- Exercices pratiques pour améliorer la mobilité
- Contacts sociaux dans un environnement convivial

COMPLÉMENT D'INFORMATIONS

Programme en piscine (Cours n°1 et 2):

Chaque jour de env. 10 à 13 heures* et de 15 à 17 heures

*sauf le dimanche et lundi matin, jeudi dès 11h30



HÉBERGEMENT

Forum Sumiswald
Chambres simples et doubles
www.forum-sumiswald.ch



PARTICIPANT-E-S (PROCHES INCLUS)

Max. 10



NOS PRESTATIONS

- Hébergement en pension complète
- Encadrement adapté
- Infrastructure adaptée
- Piscine sécurisée (eau à 32° C)
- Utilisation de l'infrastructure de Bowling, de la salle commune et de la salle de sport
- Lits électriques sur demande
- Programme d'animations

Non compris

- Frais de déplacement jusqu'au lieu du séjour et retour
- Boissons et encas pris en dehors des repas



PRIX PAR PERSONNE

Membres ASPr-SVG

Chambre simple CHF 460.00

Chambre double CHF 410.00

Autres

Chambre simple CHF 575.00

Chambre double CHF 525.00



DÉLAI D'INSCRIPTION

N° 1: 10.01.2021

N° 2: 31.07.2021

CONTACTEZ-NOUS SI VOUS ÊTES AU BÉNÉFICE DE PRESTATIONS COMPLÉMENTAIRES