



## SANTÉ ET FITNESS

Delémont JU, du 12 au 16 mai 2025

# Liberté de mouvement dans l'eau

La natation pour les personnes en situation de handicap est une activité sportive formidable qui peut favoriser à la fois la forme physique et la détente. Elle permet de se mouvoir dans l'eau en ménageant les articulations. De plus, elle peut contribuer à renforcer les muscles et à améliorer l'endurance.

## CONTENU DU COURS

- ❖ Piscine à 32 degrés, jacuzzi et jet d'eau
- ❖ Mobilisation douce personnalisée dans l'eau
- ❖ Détente dans un SPA (Aquavirat, Crémines JU) – [www.aquavirat.ch](http://www.aquavirat.ch)
- ❖ Découverte de la ville de Delémont
- ❖ Jeux, chants et gymnastique douce
- ❖ Moments de partage et de convivialité



## NOS PRESTATIONS

- ❖ Hébergement en pension complète
- ❖ Direction et équipe d'encadrement
- ❖ Programme d'animations



## HÉBERGEMENT

Centre Saint-François  
[www.centresaintfrancois.ch](http://www.centresaintfrancois.ch)



## CHAMBRES

Simple et doubles avec douche/WC



## DIRECTION

Joanna Gerber  
[jp.gerber@span.ch](mailto:jp.gerber@span.ch)

079 310 10 61



## PRIX

Membres	CHF	690.-
Non-membres	CHF	790.-

## Suppléments

Chambre simple	CHF	70.-
----------------	-----	------



## DÉLAI D'INSCRIPTION

1<sup>er</sup> avril 2025, puis sur demande



## ASPr-SVG | Polio.ch

Association Suisse des Paralysés  
Team Goodtime  
Route du Grand-Pré 3, 1700 Fribourg  
[goodtime@aspr.ch](mailto:goodtime@aspr.ch), 026 322 94 34