



HÉBERGEMENT

Forum Sumiswald AG
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 de séjour et retour
- Boissons et en-cas 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

11.02.2022

**CONTACTEZ-NOUS SI VOUS RECEVEZ
DES PRESTATIONS COMPLÉMEN-
TAIRES**

MOUVEMENT

Liberté de mouvement dans l'eau

Sumiswald BE

03.04. au 07.04.2022

DIRECTION

Joanna Gerber, 079 310 10 61

CONTENU DU COURS

Nager et dormir sous le même toit! Quel confort!

Venez vivre, en toute sécurité, les plaisirs et les moments de détente que procure l'eau comme élément naturel. Ce 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 mouvement 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