



## SANTÉ ET FITNESS

Näfels GL, 24 février au 3 mars 2025

# Séjour de natation pour personnes atteintes de Polio et de Post-Polio (bilingue)

La natation est particulièrement bénéfique pour les personnes atteintes de polio en raison de la faible sollicitation des articulations et des muscles.

Dans l'eau, la flottabilité du poids du corps est réduite, ce qui minimise la charge sur les articulations et les muscles.

La natation permet d'effectuer des mouvements qui seraient difficiles ou impossibles sur terre. Dans l'eau, elles peuvent se mouvoir plus librement et adopter de mouvements naturels. À la Lintharena, tous vos souhaits seront satisfaits sous le même toit: L'hôtel, l'espace aquatique, le wellness, les salles d'escalade et d'autres possibilités de loisirs se trouvent dans le même bâtiment.

## CONTENU DU COURS

- ❖ Natation
- ❖ Séances de relaxation dans l'eau
- ❖ Piscine extérieure de 135 cm de profondeur, 34,5° C, avec banquettes à bulles
- ❖ Grand bassin pour nageurs, 28° C
- ❖ Bassin à fond mobile 30-180 cm, 31° C
- ❖ Excursions dans la région
- ❖ Jeux et chant le soir
- ❖ Journées conviviales



## NOS PRESTATIONS

- ❖ Hébergement en demi-pension et repas de midi
- ❖ Direction et équipe d'encadrement
- ❖ Programme d'animation



## HÉBERGEMENT

Lintharena, [www.lintharena.ch](http://www.lintharena.ch)



## CHAMBRES

Simple et doubles avec douche/WC



## DIRECTION

Verena Brenn 079 342 71 37  
[verena.brenn@bluewin.ch](mailto:verena.brenn@bluewin.ch)  
Susann Siegfried 077 439 22 93  
[susann.siegfried@gmx.ch](mailto:susann.siegfried@gmx.ch)



## PRIX

Membres CHF 1070.-  
Non-membres CHF 1280.-  
**Suppléments**  
Chambre simple CHF 140.-



## DÉLAI D'INSCRIPTION

25 janvier 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