

Séjour

A partir de

... € /pers

4 jours / 3 nuits

Du 09 au 12/05/2021

DESTINATION VERCORS

SEJOUR ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE

Au cœur du magnifique massif du Vercors, Corrençon en Vercors dispose d'un petit bijou : Marche nordique, Pilates, renforcement musculaire adapté, conférences ...



Crédit Photo :

+ Vous allez aimer

- Des activités variées, et adaptés à votre état de forme
- La découverte de spots magiques
- L'encadrement technique par des coachs professionnels

Environnement & Activités

Le massif du vercors est un site sauvage, dédié notamment aux activités nordiques l'hiver, à la randonnée et à la contemplation le reste du temps. Outre la découverte de la région, de nombreuses activités liées à la régénération physique et psychique seront proposées. Des conférences interactives sur les clefs pour améliorer votre vie quotidienne. La présence de coaches et de conférenciers formés sur la maladie suivront avec attention vos pratiques durant ce séjour. Visite de lieux touristiques, dégustations ... Ce séjour vous est proposé en pension complète
 Toutes les informations et le programme sur www.sport-et-vitalite.fr

Hébergement



Vous serez hébergé à l'hôtel **Parco Blue Resort**; Hôtel 4* situé dans le centre de Cala Gonone à 300m de la mer avec vue panoramique sur le golfe d'Orosei. Les chambres sont toutes équipées de climatisation, téléphone, télévision, frigidaire, coffre-fort, véranda et WIFI. Vous pourrez vous prélasser au bord de la piscine ou siroter un petit cocktail au piano bar de l'hôtel

Tarifs*

Ajustements possibles	Hébergement, pension complète, balades, accompagnement des coaches	NON LICENCIES FFA
Coureur	298	360
Accompagnant	218	280

*Tarifs réduits pour licenciés FFA, FFC, adhérents Samphi et CE

Encadrement



Spécialement élaborés pour votre bien-être et votre équilibre, nos séjours vous permettent de vous régénérer, vous tonifier et vous relaxer grâce à l'accompagnement et aux conseils, tout au long de votre séjour, de nos Coaches Athlé Santé.

Programme complet et réservations sur :

www.evasion-athle.fr



EVASION ATHLE

Une marque de la Ligue

Auvergne Rhône-Alpes d'Athlétisme

Contact séjour : Philippe YVARS

06.88.45.47.07 - philippeyvars@yahoo.fr

VERCORS (Corrençon en Vercors)

SEJOUR STAGE ET CONFERENCES TRAIL

Au cœur d'un massif des + sauvages, optimisez votre préparation pour les objectifs estivaux grâce à des coaches professionnels et expérimentés. Séances techniques, variées, ludiques, conférences nutrition, prépa mentale, gestion de course Adapté à tous les niveaux !



Crédit Photo :

+ Vous allez aimer

- La découverte trail de spots magiques
- L'encadrement technique par des coaches professionnels
- Visites et dégustations de produits locaux

Environnement & Activités

Le massif du vercors est un site sauvage, dédié notamment aux activités nordiques l'hiver, à la randonnée et à la contemplation le reste du temps.

Une manière idéale de faire décoller votre préparation pour les trails toutes distances. Les aspects périphériques : prévention des blessures, micro-nutrition ... seront abordés avec des spécialistes !! Visite de lieux touristiques, dégustations ...

Ce séjour vous est proposé en pension complète

Toutes les informations et le programme sur

www.sport-et-vitalite.fr

Hébergement



Vous serez hébergé à l'hôtel

Parco Blue Resort;

Hôtel 4* situé dans le centre de

Cala Gonone à 300m de la mer

avec vue panoramique sur le golfe d'Orosei. Les chambres sont toutes équipées de climatisation, téléphone, télévision, frigidaire, coffre-fort, véranda et WIFI. Vous pourrez vous prélasser au bord de la piscine ou siroter un petit cocktail au piano bar de l'hôtel

Tarifs*

Ajustements possibles	Hébergement, pension complète, balades, accompagnement des coaches	+ transport depuis Aix + Visite du Mucem
Coureur	298	360
Accompagnant	218	280
Accompagnant enfant	147	204

*Tarifs réduits pour licenciés FFA, FFC, adhérents Samphi et CE

Encadrement



Spécialement élaborés pour votre bien-être et votre équilibre, nos séjours vous permettent de vous régénérer, vous tonifier et vous relaxer grâce à l'accompagnement et aux conseils, tout au long de votre séjour, de nos Coaches Athlé Santé.

Programme complet et réservations sur :

www.evasion-athle.fr



EVASION ATHLE

Une marque de la Ligue

Auvergne Rhône-Alpes d'Athlétisme

Contact séjour : Philippe YVARS

06.88.45.47.07 - philippeyvars@yahoo.fr

Séjour

Une organisation

Sam'Phi
RécréaSports

A partir de

..... € /pers

4 jours / 3 nuits

Du 13 au 16/05/2021

EURONORDIC WALK VERCORS (Corrençon en Vercors)

SEJOUR MARCHE NORDIQUE

Au cœur d'un massif des + sauvages, participez et optimisez votre préparation pour les objectifs estivaux grâce à des coaches professionnels et expérimentés. Séances techniques, variées, ludiques, conférences nutrition, prépa mentale, gestion de course Adapté à tous les niveaux !



Crédit Photo :

+ Vous allez aimer

- La découverte marche nordique de spots magiques
- L'encadrement technique par des coaches professionnels
- Hébergement en pension complète
- Visites et dégustations de produits locaux

Environnement & Activités

La Sardaigne ne se décrit pas, elle se découvre !...
 Notre séjour vous emmènera sur la côte est de la seconde île de la Méditerranée. Que vous soyez plutôt Marche Nordique ou Running, nos coaches vous offriront des parcours plus sensationnels les uns que les autres, le tout agrémenté de visites touristiques sur vos parcours.
 Vous découvrirez Cala Gonone, Cala Luna, Cala Fuili, Le gouffre Su Sterru, plus profond gouffre naturel d'Europe, le Canyon de Su Gorropu...
 Ce séjour vous est proposé en pension complète
 Toutes les informations et le programme sur www.sport-et-vitalite.fr

Hébergement



Vous serez hébergé à l'hôtel **Parco Blue Resort**;
 Hôtel 4* situé dans le centre de Cala Gonone à 300m de la mer avec vue panoramique sur le golfe d'Orosei. Les chambres sont toutes équipées de climatisation, téléphone, télévision, frigidaire, coffre-fort, véranda et WIFI. Vous pourrez vous prélasser au bord de la piscine ou siroter un petit cocktail au piano bar de l'hôtel

Tarifs*

Ajustements possibles	Hébergement, pension complète, balades, accompagnement des coaches	+ transport depuis Aix + Visite du Mucem
Coureur	298	360
Accompagnant	218	280
Accompagnant enfant	147	204

*Tarifs réduits pour licenciés FFA, FFC, adhérents Samphi et CE

Encadrement



Spécialement élaborés pour votre bien-être et votre équilibre, nos séjours vous permettent de vous régénérer, vous tonifier et vous relaxer grâce à l'accompagnement et aux conseils, tout au long de votre séjour, de nos Coaches Athlé Santé.

Programme complet et réservations sur :

www.evasion-athle.fr



EVASION ATHLE

Une marque de la Ligue

Auvergne Rhône-Alpes d'Athlétisme

Contact séjour : Philippe YVARS

06.88.45.47.07 - philippeyvars@yahoo.fr

Séjour

Une organisation

Sam'Phi
RécréaSports

A partir de

880€ /pers

8 jours / 7 nuits

Du 27/09 au 04/10/2021

DESTINATION BRETAGNE GR® 34

SEJOUR MARCHE NORDIQUE

Notre 3e épisode sur le sentier des douaniers ! De Kerlouan à l'île de Batz, parcourez le FINISTERE, si atypique, et séjournez dans un autre monde, aux gîtes de MENEHAM !



Crédit Photo :

+ Vous allez aimer

- La découverte marche/trail de spots magiques : ile de batz, meneham, ile vierge ...
- L'encadrement technique par des coachs professionnels (stretching, prépa d'avant course). 2 GROUPES DE NIVEAU
- Visites et dégustations de produits locaux
- Pension complète proposée par le Gîte !
- Thalasso, bateau ... et de nombreuses surprises !!

Environnement & Activités

Un concentré de pur bonheur et de nature Sauvage sur la côte Ouest !! Marche nordique, visite en bateau, Thalasso, découvertes culinaires ... Nos coaches : REGIS l'enfant du pays, et PHILIPPE l'explorateur vous offriront des parcours plus sensationnels les uns que les autres, le tout agrémenté de visites touristiques sur vos parcours. Ile de Batz, THALASSOTHERAPIE à Roscoff, Morlaix, Ménez Ham, phare de l'île vierge ...

Ce séjour vous est proposé en pension complète avec restauration proposée par le gîte et un restaurant typique le soir !!

Toutes les informations et le programme sur <http://www.evasion-athle.fr/>

Hébergement



Vous serez hébergé au gîte de MENEHAM à KERLOUAN et à la côte des légendes !!



Un gîte atypique, et un gîte moderne au cœur de la tradition bretonne, et idéalement placés ! Tout confort, au bord de l'eau ! Avec un hébergement

unique, au départ du GR34, en pension complète proposé par les hôtes.

Tarifs*

TARIF LICENCIES	TARIF NON LICENCIES HORS VOL
Hébergement, pension complète, ballades, accompagnement des coaches, visites, prestations annexes (bateau, Thalassothérapie) HORS VOL	
880	950

*Tarifs réduits pour licenciés FFA, FFC, ASPTT, LRDC, adhérents Samphi et CE

Encadrement



Spécialement élaborés pour votre bien-être et votre équilibre, nos séjours vous permettent de vous régénérer, vous tonifier et vous relaxer grâce à l'accompagnement et aux conseils, tout au long de votre séjour, de nos Coaches Athlé Santé.

Programme complet et réservations sur :

www.evasion-athle.fr



EVASION ATHLE

Une marque de la Ligue

Auvergne Rhône-Alpes d'Athlétisme

Contact séjour : Philippe YVARS

06.88.45.47.07 - philippeyvars@yahoo.fr

DESTINATION CALA GONONE / GOLFE D'OROSEI

MARCHE NORDIQUE

Deuxième île de la méditerranée, la **Sardaigne** est constituée en grande majorité de montagnes et de collines, terrain propice pour vos excursions en Marche Nordique ou Running



Crédit Photo :

+ Vous allez aimer

- La découverte marche/trail de spots magiques
- L'encadrement technique par des coaches professionnels (stretching, prépa d'avant course)
- Visites et dégustations de produits locaux

Environnement & Activités

La Sardaigne ne se décrit pas, elle se découvre !...

Notre séjour vous emmènera sur la côte est de la seconde île de la Méditerranée. Que vous soyez plutôt Marche Nordique ou Running, nos coaches vous offriront des parcours plus sensationnels les uns que les autres, le tout agrémenté de visites touristiques sur vos parcours.

Vous découvrirez Cala Gonone, Cala Luna, Cala Fuili, Le gouffre Su Sterru, plus profond gouffre naturel d'Europe, le Canyon de Su Gorropu...

Ce séjour vous est proposé en pension complète

Toutes les informations et le programme sur

www.sport-et-vitalite.fr

Hébergement



Vous serez hébergé à l'hôtel **Parco Blue Resort;**

Hôtel 4* situé dans le centre de Cala Gonone à 300m de la mer avec vue panoramique sur le golfe d'Orosei. Les chambres sont toutes équipées de climatisation, téléphone, télévision, frigidaire, coffre-fort, véranda et WIFI. Vous pourrez vous prélasser au bord de la piscine ou siroter un petit cocktail au piano bar de l'hôtel

Tarifs*

Ajustements possibles	Hébergement, pension complète, balades, accompagnement des coaches	+ transport depuis Aix + Visite du Mucem
Coureur	298	360
Accompagnant	218	280
Accompagnant enfant	147	204

*Tarifs réduits pour licenciés FFA, FFC, adhérents Samphi et CE

Encadrement



Spécialement élaborés pour votre bien-être et votre équilibre, nos séjours vous permettent de vous régénérer, vous tonifier et vous relaxer grâce à l'accompagnement et aux conseils, tout au long de votre séjour, de nos Coaches Athlé Santé.

Programme complet et réservations sur :

www.evasion-athle.fr

LES LACS DU CONNEMARA - IRLANDE

MARCHE / RUNNING (CONNEMARATHON)

Et si en 2020 votre objectif Running passait par l'Irlande ? Semi, Marathon ou Ultra Marathon ? C'est au choix et sur les routes du Connemara !



© Louis-Michel Desert, Crohand, MNStudio/Stock - Connemarathon



SUNDAY 19TH APRIL 2020



Vous allez aimer

- Le cadre du Connemara National Park
- L'hébergement insolite à 2 pas de Kylemore Abbey
- Les visites touristiques (phares etc...)
- Les séances de préparation

Présentation du Connemarathon

C'est dans le comté de Galway, à l'ouest de l'Irlande que s'étendent les quelques 3000 hectares du Parc National du Connemara. Le Connemarathon n'est peut-être pas le plus grand marathon international en terme de participations, mais la variété de ses paysages entre mer, lacs et montagnes en font l'un des plus surprenant.

Créé en 2001, le Connemarathon attire quelques 2500 participants venus de 37 pays différents, et propose 3 courses : 1 semi (21km), 1 marathon (42km) et 1 Ultra (63km). A noter que l'ultra et le marathon sont également ouverts aux marcheurs !

Les activités, les coaches

Vous arriverez en Irlande la veille de la course. Votre transfert de Dublin au lieu de villégiature, à proximité de l'Abbaye de Kylemore se fera en bus. Des séances de stretching, automassage et de préparation à la course sont programmées. Après la course, place au tourisme, le comté de Galway est jonché de monuments et de paysages plus sublimes les uns que les autres et les sentiers y sont nombreux (côtiers, montagne etc...). Pour vous accompagner, 2 coaches : Philippe Yvars et Matthieu Pellerej

Tarifs

		Du 18 au 23 juillet 2020 6 jours / 5 nuits	
RESERVA-TION		avant le 20/12/2019	après le 20/12/2019
Licenciés FFA / ASA		AUTOUR DE 650€	

* Le prix comprend le vol A/R au départ de Genève, Transferts en minibus, hébergement en pension complète, activités mentionnées dans le programme.
Le prix ne comprend pas : les frais d'adhésion, les assurances, les dépenses personnelles.



Le Coach Athlé Santé est un éducateur sportif qui élabore des plans d'entraînement personnalisés et met en place des pratiques d'entretien de la forme et de développement des qualités physiques. Il distille également de précieux conseils en matière d'hygiène de vie et de diététique.



Contact



SPORT ET VITALITÉ

Une marque de la Ligue

Auvergne Rhône-Alpes d'Athlétisme

31 avenue d'Italie—38300 BOURGOIN JALLIEU

E-mail : sportetvitalite@gmail.com



philippeyvars@yahoo.fr— 06.88.45.47.07

**SEJOUR
SPECIFIQUE
Groupes et
CE**

PICOS DE EUROPA Marche nordique ou Trail au cœur des + belles montagnes



DATE A DEFINIR PAR VOS SOINS !!

LES ++++

- ⇒ Située en Cantabrie, entre la Galice et le Pays basque, l'océan est à portée depuis les hauts sommets, à + de 2000M !! A la découverte des trésors de Dali
- ⇒ Des lacs de Covadonga, au téléphérique de Fuente Dé, en passant par l'ambiance électrique de Bilbao, découvrez une nature et une culture unique en Europe !! En trail ou en marche Nordique !!
- ⇒ De nombreuses visites au sein de lieux chargés d'histoire : Santuario del Rey Pelayo (Covadonga), village abandonné de Bulnes, village médiéval de Potes, musée Picos de Europa ...
- ⇒ Des sorties adaptées en termes de dénivelé et distances en fonction du groupe
- ⇒ DES COACHES SPORTIFS DIPLÔMÉS qui s'adaptent à votre niveau !!



Hôtel

HEBERGEMENT



Tarifs

	DE 10 à 15 PERSONNES	DE 16 à 22 PERSONNES	DE 23 à 32 PERSONNES
Encadrement + hébergement en pension complète + inscription course + visite musée Dali et de l'emporda à Figueres			
	395	355	305
			PAIEMENT ECHELONNE PERSONNALISABLE



Contact

philippevars@yahoo.fr
06 88 45 47 07



SPORT ET VITALITÉ
Une marque de la Ligue
Auvergne Rhône-Alpes d'Athlétisme
31 avenue d'Italie—38300 BOURGOIN JALLIEU
E-mail : sportetvitalite@gmail.com

**SEJOUR
SPECIFIQUE
COMITES
ENTREPRISE**

MARCHE NORDIQUE COSTA BRAVA GR 92 SÉJOUR EN MARCHE NORDIQUE ITINERANTE ENTRE ROSES ET PORTBOU

A PARTIR DE
€* /pers
5 à 10 jours

DATE A DEFINIR PAR VOS SOINS !!

LES ++++

- ⇒ Ballades sur le somptueux GR92, sentier du littoral et sa côte sauvage, avec PORTAGE DES BAGAGES !
- ⇒ A la découverte des trésors de Dali
- ⇒ Un cadre exceptionnel autour du parc naturel du cap creus
- ⇒ des villages authentiques loin des stations balnéaires modernes de la costa brava : Cadaques, Port de la Selva ...
- ⇒ DES COACHES SPORTIFS DIPLÔMES qui s'adaptent à votre niveau !!



*Hotels 2, 3, et 4 *, le long du parcours, à chaque fois en bord de mer !! 1/2 pension, et panier pique nique pour le midi.*

Transport bus et train prévu pour le retour de Roses à Port bou

Visite du musée Dali à Figueres



LES HEBERGEMENTS

Tarifs

	DE 10 à 15 PERSONNES	DE 16 à 22 PERSONNES	DE 23 à 32 PERSONNES
Encadrement + hébergement en pension complète + inscription course + visite musée Dali et de l'emporda à Figueres	415	375	325
			PAIEMENT ECHELONNE PERSONNALISABLE

PROGRAMME PREVISIONNEL

- ☼ Soir 0 : arrivée Roses
- ☼ Jour 1 : Ballade vélo baie de Roses
- ☼ Jour 2 : Roses-Cadaques
- ☼ Jour 3 : Cadaques—Cap de Creus (A/R)
- ☼ Jour 4 : Cadaques - Port de la Selva
- ☼ Jour 5 : Port de la Selva—Llança
- ☼ Jour 6 : Llança—Port— Bou
- ☼ Jour 7 : Visite Musée Dali Figueres

Avec des coaches expérimentés pour un séjour sur mesure !



COACH
Athlé Santé
PARTENAIRE DE VOTRE FORME
ET DE VOTRE SANTÉ

Sam'Phi
Recréasports

Contact

philippevars@yahoo.fr
06 88 45 47 07



SPORT ET VITALITÉ
Une marque de la Ligue
Auvergne Rhône-Alpes d'Athlétisme
31 avenue d'Italie—38300 BOURGOIN JALLIEU
E-mail : sportetvitalite@gmail.com