



# Séjour Sport Santé Bien-Être

à destination des seniors  
et des aidants de personnes âgées

Centre La Roche - Stosswihr  
du 7 au 11 avril 2025



ORGANISATION



FINANCEMENTS



PARTENARIAT



# Votre programme\*

## Lundi 7 avril

10h | Accueil  
11h | Présentation du stage  
& temps d'échanges  
12h | Pot d'accueil & déjeuner  
13h30 - 15h30 | Temps de parole  
15h30 - 17h30 | Diagnostic  
Forme & Santé  
17h30 - 19h | Temps libre  
19h | Dîner  
20h30 | Soirée conviviale

## Mardi 8 avril

8h - 9h | Petit-déjeuner  
9h30 - 11h30 | Balade en forêt  
12h | Déjeuner  
13h30 - 15h00 | Temps libre  
15h00 - 17h00 | Atelier nutrition  
"tous en cuisine"   
17h - 19h | Temps libre  
19h | Dîner  
20h30 | Soirée conviviale

## Mercredi 9 avril

8h - 9h | Petit-déjeuner  
9h30 - 11h30 | Activité physique douce  
& renforcement musculaire  
12h30 | Déjeuner  
13h30 - 15h30 | Temps libre  
15h30 - 17h30 | Atelier découverte  
surprise   
17h00 - 19h | Temps libre  
19h | Dîner  
20h30 | Soirée conviviale

## Jeudi 10 avril

8h - 9h | Petit-déjeuner  
9h30 - 11h30 | Etirements - Yoga - Pilates & relaxation  
12h | Déjeuner  
13h30 - 15h30 | Temps libre  
15h30 - 17h00 | Atelier art-thérapie   
17h - 19h | Temps libre  
19h | Dîner  
20h30 | Soirée conviviale

## Vendredi 11 avril

8h - 9h | Petit-déjeuner  
9h30 - 11h30 | Activités nature &  
Diagnostic Forme & Santé  
12h | Apéritif & déjeuner  
13h30 - 15h30 | Retour collectif et bilan

\*programme prévisionnel, sous réserve de modification



## Tarif

150€

par personne, comprenant :

- l'hébergement en chambre double (+30€/pers en chambre simple)
- la pension complète
- les activités
- l'encadrement et l'accompagnement

### Informations & Inscription

Perrine ALBERT  
Service Répit

repit@pepalsace.fr  
06 14 98 61 95

Souffler !

