



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 !

