

# Séjour Pilates et Nature

Weekend du 13/14 Juin 2020 à Giron (Ain)

Maximum 10 personnes



Venez vous ressourcer dans le massif du Jura lors d'un week-end convivial et chaleureux. Séances de Pilates et marches en nature\* sont au programme de ce séjour printanier.

## Lieu d'accueil



Vous serez accueilli en pension complète au Relais Nordique  
50 route de la Pesse  
01130 GIRON

## Au programme

### Samedi 13 Juin 2020

- 10h : Accueil au relais nordique / Briefing du weekend
- 10h30 / 11h30 : Séance de Pilates
- 12h : Repas
- 14h : Marche\*
- 18h/19h : Séance de Pilates/Relaxation
- 19h15 : Apéritif offert par les coachs
- 19h30 : Repas
- 21h : Relaxation/méditation à la bougie (optionnelle)

### Dimanche 14 juin 2020

- 8h/9h30 : Petit déjeuner
- 10h/11h30 : Séance de Pilates
- 12h : Repas
- 14h : Marche\*

Fin du séjour prévue à 17h

*Option : Possibilité de réserver un coaching individuel avec Fabien sur le temps des cours de Pilates*

## Tarifs

### Formule Solo

**290€**

- Ce tarif comprend :
- Séances de Pilates
  - Marches\*
  - Hébergement en chambre simple
  - 3 repas au restaurant du relais nordique
    - 1 petit déjeuner
    - Taxe de séjour

### Formule Duo A

**1 participant au stage complet + 1 accompagnateur**

**475€**

- Ce tarif comprend :
- Séances de Pilates pour les participants au stage complet.
    - Marches\*
  - Hébergement en chambre double ou Twin avec la personne que vous accompagnez
    - 3 repas par personne au restaurant du relais nordique
      - 1 petit déjeuner par personne
      - Taxes de séjour

### Formule Duo B

**2 participants au stage complet**

**550€**

- Ce tarif comprend :
- Séances de Pilates
  - Marches\*
  - Hébergement en chambre double ou Twin avec la personne que vous accompagnez
    - 3 repas par personne au restaurant du relais nordique
      - 1 petit déjeuner par personne
      - Taxes de séjour

**En option : Coaching individuel avec Fabien (sur réservation)  
50€ la séance sur le temps des cours de Pilates**

\* Selon conditions météorologiques

# Fiche d'inscription duo

(à remplir et à renvoyer par mail ou par courrier postal)

## Participant A :

Nom, Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Téléphone : .....

Email : .....

Date de naissance : .....

Personne à contacter en cas d'urgence (nom, prénom, téléphone) : .....

.....

## Participant B ou accompagnateur :

Nom, Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Téléphone : .....

Email : .....

Date de naissance : .....

Personne à contacter en cas d'urgence (nom, prénom, téléphone) : .....

.....

Vous réservez pour le séjour Pilates et Nature du 13 et 14 Juin 2020, à Giron :

Merci de cocher la formule qui vous intéresse :

- Formules Duo :

- A : 1 participant au stage complet et 1 accompagnateur hébergés dans la même chambre à 475,00 €  
En tant qu'accompagnateur, j'aimerais plus d'informations sur la séance de coaching individuelle (en option)
- B : 2 participants au stage complet hébergés dans la même chambre à 550,00 €

Le prix comprend :

- L'hébergement en chambre double ou twin, merci de le préciser ici :

Nous souhaitons une chambre .....

- 3 repas et 1 petit déjeuner au restaurant du Relais Nordique par personne

- Taxes de séjour

- Marches

- Séances de Pilates/Relaxation pour les personnes en stage complet

Le prix ne comprend pas :

- Le transport jusqu'au Relais Nordique

- Les boissons

Règlement :

Je souhaite régler seulement les arrhes pour l'instant (le solde restant sera à payer avant le 21/03/2020) :

- Formule Duo A à 237,50 €
- Formule Duo B à 275,00 €

Je souhaite régler le montant total du séjour tout de suite :

- Formule Duo A à 475,00 €
- Formule Duo B à 550,00 €

A noter : seul le règlement des arrhes ou du montant total sera pris en compte pour une inscription définitive

Fait le .....

Signature des participants :

# Questionnaire de santé participant A

(à remplir et à renvoyer par mail ou par courrier postal)

Nom :

Prénom :

## **Concernant les repas :**

Souffrez-vous d'allergies alimentaires ? Si oui, laquelle ou lesquelles ?

.....

Avez-vous des aversions alimentaires ? Si oui, laquelle ou lesquelles ?

.....

## **Concernant votre santé :**

Avez-vous ou avez-vous eu des accidents, blessures ou interventions chirurgicales ? Si oui, quoi et quand ?

.....

Souffrez-vous d'un problème de santé (Hypertension, Diabète, cancer...) ?

.....

Prenez-vous un traitement médical ?

.....

Souffrez-vous des douleurs particulières ?

.....

Est-ce que vous fumez ?

.....

Etes-vous enceinte ?

.....

Pratiquez-vous une activité physique ?

.....

Je suis conscient(e) qu'il est de ma responsabilité de consulter un médecin avant de partir et de prendre toutes les assurances nécessaires, autant pour le voyage que pour ma santé sur place.

Fait à .....,

Le .....

Signature :

# Questionnaire de santé participant B ou accompagnateur

(à remplir et à renvoyer par mail ou par courrier postal)

Nom :

Prénom :

## **Concernant les repas :**

Souffrez-vous d'allergies alimentaires ? Si oui, laquelle ou lesquelles ?

.....

Avez-vous des aversions alimentaires ? Si oui, laquelle ou lesquelles ?

.....

## **Concernant votre santé :**

Avez-vous ou avez-vous eu des accidents, blessures ou interventions chirurgicales ? Si oui, quoi et quand ?

.....

Souffrez-vous d'un problème de santé (Hypertension, Diabète, cancer...) ?

.....

Prenez-vous un traitement médical ?

.....

Souffrez-vous des douleurs particulières ?

.....

Est-ce que vous fumez ?

.....

Etes-vous enceinte ?

.....

Pratiquez-vous une activité physique ?

.....

Je suis conscient(e) qu'il est de ma responsabilité de consulter un médecin avant de partir et de prendre toutes les assurances nécessaires, autant pour le voyage que pour ma santé sur place.

Fait à .....,

Le .....

Signature :

# CONDITIONS GENERALES DE VENTE

## ***Réservation et conditions de règlement :***

### Pièces à fournir pour réserver votre place :

- Le formulaire d'inscription signé et daté à nous retourner par courrier ou email à :

**FLORIANE GUYON**

52 RUE DU CENTRE

01100 MARTIGNAT

[guyon.floriane@orange.fr](mailto:guyon.floriane@orange.fr)

- Le règlement total du séjour soit :
  - Formule solo : 290,00 €
  - Formule duo A : 475,00 €
  - Formule duo B : 550,00 €
- **OU** Le règlement des arrhes de 50% (non remboursables)
  - Formule solo : 145,00 €
  - Formule duo A : 237,50 €
  - Formule duo B : 275,00 €

par chèque à l'ordre de **Floriane Guyon** ou par virement bancaire : IBAN : FR76 1080 7000 6612 3216 1375 918

Une confirmation d'inscription vous sera envoyée par email dès réception de votre règlement.

Le solde des 50% restants vous sera demandé avant la date limite d'inscription fixée au **21/03/2020**.

## ***Annulation et modification :***

L'annulation ou la modification de votre réservation peut entraîner des frais. Ces éventuels frais vous seront indiqués avant de procéder à l'annulation de votre stage. Toute demande d'annulation ou de modification devra être effectuée par écrit et à l'adresse suivante : [guyon.floriane@orange.fr](mailto:guyon.floriane@orange.fr)

## ***Conditions d'annulation :***

En cas d'annulation, **les arrhes représentant 50% du montant total ne seront en aucun cas remboursées.**

- Si annulation **avant le 13/05/20** (30 jours) : Remboursement à hauteur de **100%** (hors arrhes)
- Si annulation **entre le 14/05/20 et le 28/05/20** : Remboursement à hauteur de **50%** (hors arrhes)
- Si annulation **après le 28/05/20** soit dans les 15 jours avant le 1<sup>er</sup> jour du weekend aucun remboursement ne sera possible.

## ***Défaut de paiement / annulation :***

Le défaut de paiement du solde dans le délai imparti, est susceptible d'entraîner l'annulation de la commande du fait du client sans remboursement des arrhes.

## ***Annulation par l'organisateur :***

L'organisateur se réserve le droit d'annuler le séjour si le nombre minimum de participants établi à 6 personnes n'est pas atteint avant le 21/03/2020. La totalité des sommes perçues seront alors remboursées.

## ***Conditions d'hébergement et de restauration :***

Le weekend proposé comprend une pension complète (3 repas, 1 petit déjeuner, une nuit en chambre single, twin ou double avec sanitaires privatifs) au RELAIS NORDIQUE, 50 route de la Pesse, 01130 GIRON. Vous pouvez avoir plus d'informations sur l'établissement sur leur site : <http://www.le-relais-nordique.com/index.htm>