Les associations Fit'up, Tenaga Silat, Le Temps d'Être, Alternatif Concept et Mont Aiguille Yoga vous proposent des vacances saines, sportives & en plein air !

Une sélection d'activités variées et équilibrées

FITNESS – ARTS MARTIAUX – QI GONG – YOGA – MARCHE NORDIQUE

Dans un cadre naturel

Piscine & Randonnées en montagne

Le cadre

Au cœur du Parc Régional du Vercors, Gresse-en-Vercors est une petite station-village familiale de moyenne montagne, paradis des amoureux de la nature. C'est dans ce cadre magnifique que nous vous proposons une variété d'activités équilibrées.

Les professeurs

Marie MANCHON
Professeur de fitness
BPJEPS AGFF

Margo BRUNET
Penchak-Silat & Self-défense

Nathalie BOILLON
Qi Gong & Gym douce

Béatrice BLANC PETRO
Marche nordique

Carine TORRES
Yoga « sans dégâts », Yin yoga
Approche posturo-respiratoire

Activités proposées

- **Fitness :** Gym, Pilates, Zumba, cardio-training, stretching
- **Arts-martiaux :** Penchak-Silat, Self-défense, Kali
- **Qi Gong :** art corporel reposant sur la circulation de l'énergie : travail du souffle et de l'énergie
- **Marche nordique :** marche dynamique avec bâtons de marche spécifiques
- **Yoga :** Yin yoga, Vinyasa et yoga « sans dégâts » qui protège et renforce le trio dos/abdos/périnée selon la méthode APoR (Approche Posturo Respiratoire)

Tarifs

+ Hébergement
+ Taxe de séjour

Participants aux activités : 115€/pers à partir 13 ans

Accompagnants ne participant pas aux activités : 15€/pers à partir 13 ans

Une journée typique & activités

Du dimanche matin au vendredi soir : cours et randonnées

- 8h30-12h30: activités proposées
- Pause déjeuner
- Après-midi : temps libre (piscine, randos…)
- 16h30-20h30 : activités proposées

Détail des activités

Toutes les activités peuvent être suivies sans préparation physique particulière par les personnes inscrites au stage. Les enfants peuvent participer à partir de 13ans accompagnés de leurs parents. Les activités sont proposées en extérieur. Le programme peut changer en fonction de la météo et de l'occupation des salles si nous sommes obligés de les utiliser.

Une journée de randonnée tous ensemble sera proposée (fonction de la météo) : prévoyez un picnic !

Les participants peuvent et sont encouragés à participer à toutes les activités proposées !

Matériel – Équipement à prévoir

- Plusieurs tenues de sport
- Paires de basket
- Tapis de gym
- Bâtons de marche nordique
- Chaussures de randonnée
- Casquette et crème solaire
- Maillot de bain, tongs et serviettes
- Matériel de yoga

Détails sur l'hébergement

Résidence LES GENTIANES à Gresse-en-Vercors

Chaque appartement dispose d'une cuisine équipée, avec plaques de cuisson et frigo. Dans le prix de location vous avez un service hôtelier : linge de toilette, linge de lit, le ménage fin de séjour (hors coin cuisine). La piscine des Dolomites (résidence juste au dessus) sera accessible pour un coût d'environ 2€/entrée.

Attention : une caution de 300€ par appartement vous sera demandée par l'agence à votre arrivée.

Nous pouvons vous aider à trouver des colocataires pour remplir l'appartement.

Inscriptions – 1 fiche par appartement

1 fiche par appartement. Indiquez :

- La taille du logement souhaité (2, 4, 6 ou 8 personnes)
- Le nom des personnes avec qui vous souhaitez être dans votre logement
- Pour chaque personne, notez si elle participe au stage ou non
- Si vous souhaitez que l'on vous aide à trouver des colocataires

LA TOTALITÉ DU MONTANT DU STAGE (HÉBERGEMENT + STAGE + TAXE DE SÉJOUR) EST À REGLER DÈS L'INSCRIPTION.

Conditions d'inscription :
Les annulations ne pourront être remboursées, sauf sur présentation de justificatif (certificat médical, cas de force majeur, problème grave...). Si les participants venaient à manquer des jours de stage, le coût du stage et de l'hébergement ne seraient pas remboursés.
Si le stage venait à être annulé, les participants auront un avoir sur un autre séjour dans la résidence (valable 1an)

Si le temps n'est pas propice, nous avons une solution de repli dans une salle adaptée ! Nous vous indiquerons son emplacement en début de séjour.

Envoyer votre inscription

Les inscriptions se font SUR PAPIER, en mains propres ou PAR VOIE POSTALE

1. Remplir& signer la fiche d'inscription (1/appartement) + formulaire droit à l'image
2. Libellez votre **chèque à l'ordre de FIT'UP**
3. Joindre votre attestation d'assurance responsabilité civile
4. Envoyer le tout à l'association FIT'UP :

FIT'UP
Bât 4 Le Thermidor
2 rue André Chenier
13090 Aix-en-Provence

Votre inscription ne sera définitive qu'après réception de votre règlement par voie postale.

Coordonnées des professeurs :

- Marie Manchon : 06.11.50.39.71
- Margo Brunet : 06.49.63.58.47
- Nathalie BOILLON : 06.85.79.02.79
- Béatrice BLANC PETRO : 06.86.16.01.98
- Carine TORRES : 06.73.57.81.31

Fiche d'inscription

(1 fiche par appartement avec 1 référent*)

Stage SUMMER TRAINING CAMP 2024 - Du 29 juin au 6 juillet 2024

Nom : …… Prénom : …….

Adresse : …….

Tel : …… E-mail : ……@……

Club / prof référent ……

Noms, prénoms & âges des colocataires (pour une famille, précisez ceux qui participent au stage) :

1. …… …… …… 5. …… …… ……
2. …… …… …… 6. …… …… ……
3. …… …… …… 7. …… …… ……
4. …… …… …… 8. …… …… ……

Voulez-vous que l'on vous aide à trouver des colocataires ? ☐ Oui. Combien de personnes ? …….
☐ Non

***Désignez un référent pour votre logement : ……**

LOGEMENT - Cochez votre choix et inscrire la somme totale à payer + la taxe de séjour

☐ **Je réserve un studio 2 personnes**	☐ 265€
☐ **Je réserve un appartement 2 pièces 4 personnes**	☐ 355€
☐ **Je réserve un appartement 2 pièces cabine 6 personnes**	☐ 425€
☐ **Je réserve un appartement 3 pièces 6 personnes**	☐ 445€
☐ **Je réserve un chalet duplex 6 personnes**	☐ 539€
☐ **Je réserve un chalet duplex 8 personnes**	☐ 599€

Les draps et serviettes sont inclus, ainsi que le ménage.

Appartement choisi = …… €

+ Taxe de séjour : **4,90€** x …… personnes = …… €

SOUS TOTAL 1 = …… €

ACTIVITÉS

Nb de participants aux activités : …… x **115**€ = …… €

Nombre d'accompagnants ne participant pas aux activités : …… x **15**€ = …… €

Location paire de bâtons marche nordique* pour la semaine : …… x **28**€ = …… €

Les bâtons spécifiques à la marche nordique sont **obligatoires pour cette activité. Vous pouvez bénéficier d'un tarif de groupe en les réservant dès maintenant ! Indiquez bien votre taille en cm (pas celle des bâtons) : 1. …… 2. …… 3. …… 4. ……*

SOUS TOTAL 2 = …… €

RÈGLEMENT POSSIBLE EN 2 FOIS :

1er chèque encaissé le 4 mars 2024
2e chèque encaissé le 3 juin 2024

Les 2 chèques doivent être envoyés dès l'inscription

TOTAL À PAYER (SOUS TOTAL 1 + SOUS TOTAL 2) = …… €

Règlement par chèque à l'ordre de Fit'up

☐ J'ai pris connaissance et j'accepte toutes les conditions du stage du descriptif ci-dessus. Signature :

Fait à ……

Le ……

Droit à l'image

Durant les 7 jours de stage, des photos et des vidéos seront prises afin de partager et promouvoir le stage et ses activités.

Je soussigné (e) ……..
Domiciliée au ……..

Atteste par la présente autoriser Fit'Up, Tenaga Silat, Le Temps d'Être, Alternatif concept, et les professeurs à utiliser mon image dans le cadre de la promotion du stage sous toutes ses formes : vidéos ou photos prises lors du stage du 29 juin au 6 juillet 2024 à Gresse-en-Vercors.

Tout ou partie des images tournées et prises pourront être publiées sur les réseaux sociaux et sites internet des associations ou des professeurs et pourront servir à l'élaboration de prochains affiches ou flyers pour la promotion de prochains stages de l'association.

J'accorde cette autorisation à titre gracieux.

Fait à ……
Le ……

Signature (précédée de la mention « bon pour accord »)

- Remplir & signer la fiche d'inscription (1 par appartement) + formulaire droit à l'image
- Libellez votre **chèque à l'ordre de FIT'UP**
- **Joignez votre attestation de responsabilité civile**
- Envoyer le tout à l'association FIT'UP :

FIT'UP
Bât 4 Le Thermidor
2 rue André Chenier
13090 Aix-en-Provence

Infos pratiques … accès à la station

Attention ne suivez pas le GPS !!! Allez jusqu'à Monestier de Clermont (explications ci-dessous)

- **PAR ROUTE**
  - **Accès du Sud** :
    - Autoroute jusqu'à Sisteron puis RN 75 direction Grenoble, Veynes, Col de Lus la Croix Haute, Monestier de Clermont, St Paul les Monestiers, Gresse en Vercors
    - ou autoroute jusqu'à Montélimar, Die, Clelles, Monestier de Clermont, Gresse en Vercors.
  - **Accès du Nord** : RN 75 direction Sisteron ou autoroute. A Grenoble, prendre Sisteron péage sortie à 8 kms de Monestier de Clermont, puis RN 75 direction Monestier de Clermont et D 8A jusqu'à Gresse en Vercors
- **PAR TRAIN**
  Gare TGV à Grenoble (trois heures depuis Paris/Gare de Lyon, puis correspondance jusqu'à Monestier de Clermont (13 kms de Gresse en Vercors) et taxi ensuite.

Votre inscription ne sera définitive qu'après réception de votre règlement par voie postale.