

Programme Automne du 1^{er} septembre au 11 octobre

Pause « Marche nordique »

☼ Initiation à la marche nordique.
Accompagné par un moniteur diplômé.
Marche dynamique et ludique avec bâtons spécifiques.
Samedi 12 septembre de 9h30 à 11h30
Dimanche 4 octobre de 9h30 à 11h30

Tarifs : 12 € par pers. (Prêt des bâtons compris)
Option balnéo'bois récup' 1 heure : + 10€

Animation « le Bessat d'autrefois »

☼ Découverte accompagnée et insolite du village du Bessat sous forme de jeu de piste.
Dimanche 13 septembre de 15h00 à 17h00
Pour les plus petits comme les plus grands
A partir de 5 ans.

Tarifs : 8 € par adulte - 5 € par enfant*
Option balnéo'bois récup' : + 10 € par pers.

Pause « soirée pleine lune »

FORMULE « rando coucher de soleil + balnéo'bois pleine lune + repas sous la yourte »

☼ Randonnée pédestre de 2 heures au coucher du soleil.
+ balnéo'bois « 1h » sous la pleine lune + repas « du sud » dans la yourte
Pour adultes et enfants à partir de 8 ans .
Vendredi 4 septembre 2009 de 18h00 à 23h00.
Dimanche 4 octobre 2009 de 16h00 à 21h00.

Tarifs : 35€ pour les adultes
25€ pour les enfants*

BALNEO'BOIS

Tous les jours sur RDV

En plein air dans un écrin de verdure, balnéo conçue et chauffée au bois.
Bain d'eau chaude, bain de vapeur, espace de détente et de repos sous une yourte mongole.
Salon de thé, boutique nature et bien-être.
Pour adultes et enfants à partir de 5 ans.

☼ Balnéo'récup' ou Balnéo'détente

Tarifs : A partir de 10 € et 15 €

COURS COLLECTIFS gym de remise en forme et yoga A partir du 1er septembre 2009

☼ cours collectifs gym d'entretien et de remise en forme : 1h30

Tous les jeudis de 19h à 20h30

Abonnements. Nous contacter.

☼ cours collectifs yoga : 1h30

Les mardis de 19h à 20h30

Abonnements. Nous contacter.

*Tarifs enfants valables de 5 à 12 ans.



Possibilité de profiter d'un week-end complet en passant une nuit au Bessat.

Gîtes, hôtels ,hébergement de groupe ...N'hésitez pas à nous demander des informations.

RDV chez CAP OXYGENE, 663 chemin du Tremplin au Bessat

Toutes nos sorties et formules peuvent être proposées à la carte en dehors de ces dates.

Contactez-nous.

RESERVATION au 06.81.57.38.08 www.capoxygene.com

Fermeture annuelle du 12 octobre au 12 novembre 2009.



*1ère séance gratuite.
Nombre limité à 12 personnes.
Pré-inscription conseillée.*

VOUS PROPOSE:

A partir du mardi 1er septembre 2009

COURS de GYM

ENTRETIEN et REMISE en FORME

Tous les jeudis de 19h à 20h30

COURS de YOGA

Tous les mardis de 19h à 20h30

au **BESSAT** (663 chemin du Tremplin)

- ☺ Tout public, exercices adaptés à chacun, convivialité...
- ☺ Du 1er septembre au 24 juin 2010.
- ☺ Abonnement trimestriel ou annuel.
- ☺ A partir de 5 € la séance.

Inscriptions / renseignements :
Amélie et Jean-Pierre Laurendon
Tél : 06.81.57.38.08