

Veuillez s'il vous plaît entourer l'activité à laquelle vous voulez participer ainsi que le jour

Nom et prénom		
Date de naissance		
Adresse postale		
Téléphone		
Adresse mail		
Inscription Bungypump + aquagym	Je souhaite m'inscrire le 12 juillet	Je souhaite m'inscrire le 09 août
Inscription activités enfants (parcours + aqua)	Je souhaite m'inscrire le 14 juillet	/
Inscription activités adolescents (parcours + aqua)	Je souhaite m'inscrire le 15 juillet	/
Inscription à la journée autour du mal de dos	Je souhaite m'inscrire le 25 juillet	Je souhaite m'inscrire le 22 août
Inscription pour la marche nordique	Je souhaite m'inscrire le 26 juillet	Je souhaite m'inscrire le 24 août
Inscription à la journée bien-être	Je souhaite m'inscrire pour la journée bien-être le 11 août	(l'heure du massage vous sera donnée dès confirmation d'inscription)
<i>*Entourez l'activité que vous souhaitez faire ainsi que la date</i>		

Mardi 12 juillet + 09 août

14h30 partez pour 1h30 de bungypump avec Nadine

17h30 profitez d'un cours d'aquagym sous le signe du fun de 50 minutes

Activité proposée dès 18 ans

Cette activité comprend une entrée de 3h aux piscines des bains et plat du jour à l'espace gourmand

Une tenue de sport, des chaussures de marche, un maillot de bain et une gourde sont à prévoir.

Bâtons fournis

Activités sur inscription forme@bainsyverdon.ch

Prix pour l'après-midi 65 CHF/personne + supplément espace gourmand ?

A propos du Bungypump

Le BungyPump a été lancé il y a quelques années en Suède, à l'origine pour l'entraînement des skieurs de fond. C'est une activité nouvelle et complémentaire à la marche nordique et au fitness. Le BungyPump est un bâton d'entraînement unique avec un système de pompe

de 20 cm qui intègre une résistance pouvant varier de 4 à 10 kg selon les modèles. Grâce aux bâtons d'entraînement, marcher offre un renforcement musculaire équilibré entre le haut et le bas du corps. Lors des séances, la marche propulsée est complétée, de façon ludique, par des exercices de fitness et d'étirements en douceur atténuant les pressions articulaires grâce à l'amorti des bâtons.

Jeudi 14 juillet

14h jeux ludiques en extérieur (parcours, obstacle, jeux d'agilité, etc.)

15h15 pause goûter (inclus)

16h activités ludiques dans la piscine encadrées par nos gardes-bains

Activité proposée de 8 à 12 ans

Cette activité comprend une entrée de 3h aux piscines des bains

Une tenue, des chaussures de sport, un maillot de bain et une gourde sont à prévoir

Les enfants étant encadrés par des moniteurs certifiés, la présence des parents n'est pas obligatoire

Activités sur inscription forme@bainsyverdon.ch

Prix pour l'après-midi 65 CHF/personne

Tarif préférentiel pour l'entrée aux bains pour l'accompagnant 10 CHF

Vendredi 15 juillet

14h épreuves sportives, d'équilibre, de travail d'équipe en extérieur

15h15 pause goûter (inclus)

16h épreuves aquatiques sous-forme de jeux

Activité proposée de 13 à 17 ans

Cette activité comprend une entrée de 3h aux piscines des bains

Une tenue et des chaussures de sport, un maillot de bain et une gourde sont à prévoir.

Les adolescents étant encadrés par des moniteurs certifiés, la présence des parents n'est pas obligatoire

Activités sur inscription forme@bainsyverdon.ch

Prix pour l'après-midi 65 CHF/personne

Tarif préférentiel pour l'entrée aux bains pour l'accompagnant 10 CHF

Lundi 25 juillet + 22 août

09h brainstorming et déconstruction des croyances autour du mal de dos

10h30 proposition d'exercices à faire à la maison pour faire du bien à son dos

Matinée sous supervision de physiothérapeutes

14h aquagym pour le dos avec Elodie

Activité proposée dès 18 ans

Cette activité comprend une entrée de 3h aux piscines des bains, un goûter et le repas du jour à l'espace gourmand

Une tenue et des chaussures propres d'intérieur de sport, un maillot de bain et une gourde sont à prévoir

Activités sur inscription forme@bainsyverdon.ch

Prix pour la journée 135 CHF

Mardi 26 juillet + 24 août

14h30 Départ du centre thermal pour une marche nordique avec Anne

1h30 d'activité comprenant l'échauffement, la technique, la marche et les étirements

Adaptation du niveau selon le groupe

Activité proposée dès 16 ans

Cette activité comprend une entrée de 3h aux piscines des bains

Une tenue de sport, des chaussures de marche, un maillot de bain et une gourde sont à prévoir.

Bâtons fournis

Activités sur inscription forme@bainsyverdon.ch

Prix pour l'après-midi 50 CHF

Le principe est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et de marcher plus longtemps. L'ensemble du corps entre en action, renforçant ainsi 80% des chaînes musculaires.

Jeudi 11 août

Journée bien-être

09h30 Cours de pilates doux de 60 minutes avec Valérie

10h30 Pause goûter

11h00 Séance d'étirement et de relaxation de 60 minutes avec Elodie

Activité proposée dès 18 ans

Cette activité comprend :

- Une entrée illimitée aux piscines des bains et à l'espace détente
- Un repas à l'espace gourmand
- Un massage de 25 minutes à l'espace beauté **Deadline 15 juillet pour réservation**

Une tenue et des chaussures propres d'intérieur de sport, un maillot de bain sont à prévoir

Activités sur inscription forme@bainsyverdon.ch

Prix pour l'après-midi 200 CHF