

BOLQUERE-PYRENEES 2000 – Chalet du Ticou ** (Pyrénées-Orientales)



Avec 300 jours de soleil par an, la Cerdagne est la région la plus ensoleillée des Pyrénées, réputée pour la qualité de son air. Ce haut plateau à 1800m d'altitude, entouré de montagnes, est idéal pour la pratique d'activités physiques douces. Le Chalet du Ticou propose un stage destiné aux personnes de plus de 60 ans, visant à la sensibilisation aux bienfaits de l'activité physique régulière, à l'autonomie dans les gestes du quotidien, dans un cadre convivial. Un suivi dans un point relais en club sera recherché en fin de stage avec chaque participant.

Pour votre confort:

36 chambres (dont 2 PMR), une terrasse avec vue panoramique du Canigou au Cambre d'Aze, vous offrent une halte tout confort.

Plaisirs de la table :

La cuisine traditionnelle proposée par le chef est servie dans la salle à manger avec vue sur les montagnes. Spécialités catalanes et espagnoles.

Espace détente:

terrain de volley, pétanque, barbecue, étang du Ticou avec vastes espaces verts à proximité. salle de jeux, bibliothèque-ludothèque. Le coin cheminée avec bar et salon offre des soirées chaleureuses et conviviales.



«Séjour bien-être et santé» - Programme 8 jours/7 nuits.

L'activité physique régulière est conseillée pour aider à diminuer le stress, l'anxiété, la constipation, pour augmenter le bien-être, les défenses immunitaires, pour prévenir le diabète, les maladies cardiaques, la prise de poids, l'ostéoporose, etc.

Le stage cible également les gestes du quotidien ex : monter sur un tabouret, lever les bras pour attraper les choses en hauteur, mettre ses chaussures debout...

Un livret sera fourni en début de stage pour marquer au quotidien les activités réalisées Ateliers marche et marche active (endurance) Techniques douces avec Pilate, Gym, travail sur l'équilibre, travail sur la mémoire.

JOUR 1

Arrivée du groupe en fin d'après-midi.

Transfert depuis la gare de Latour de Carol ou Bolquère jusqu'au Chalet du Ticou.

Accueil par notre équipe et installation dans vos chambres, cocktail de bienvenue

Dîner au village vacances et soirée karaoké.

JOUR 2

Matin : Présentation du programme de la semaine et du livret de suivi.

Point sur l'intérêt de la pratique d'activités physiques: qu'est ce qu'on entend par être actif en santé pour les plus de 60 ans? Comment être actif à la maison ?

Petits test de capacités physiques et cognitifs de manière ludique...

Déjeuner au chalet.

Après-midi : Les activités sont réparties en 2 groupes.

Groupe A: **marche (1h30) + gym douce**

Groupe B: **Pilates et stretching**

Dîner au chalet et soirée jeux de société en liberté.



JOUR 3

Matin : marche pour tout le monde avec sortie à **Font Romeu** pour faire le marché et visite au village
Déjeuner au chalet.

Après-midi : Groupe A: **Pilates et stretching**

Groupe B: **marche (1h30) + gym douce**
Dîner au chalet et soirée karaoké.

«Séjour bien-être et santé»

JOUR 4



Matin : Groupe A: **Atelier marche et respiration**

Groupe B: **Visite de la citadelle de Mont Louis**

Déjeuner au chalet.

Après-midi: Groupe A: **Marche active et atelier équilibre en extérieur.**

Groupe B: **Atelier marche et respiration.**

Dîner au chalet et soirée au **casino** de Font Romeu.

JOUR 5

Matin : Groupe A: **Pilates et stretching.**

Groupe B: **Marche active et atelier équilibre en extérieur.**

Déjeuner au chalet.

Après-midi: Groupe A: **Visite de la citadelle de Mont Louis.**

Groupe B: **Pilates et stretching.**

Dîner au chalet et soirée diaporama Faune et Flore.



JOUR 6

Journée: Randonnée douce pour tout le monde aux Bouillouses.

Découverte du site naturel classé des Bouillouses et des étangs du Carlit: paysages magnifiques et grandioses à découvrir avec un **accompagnateur moyenne montagne.**

Déjeuner authentique au restaurant du refuge CAF des Bouillouses, dans une ambiance de chalet de montagne.

Découverte de la faune et la flore et application des ateliers de la semaine.

Le petit Canada pyrénéen accessible à tous vous offre une myriade de petits lacs à découvrir au pied du Pic Carlit.

Dîner au chalet et soirée dansante.

«Séjour bien-être et santé»

JOUR 7

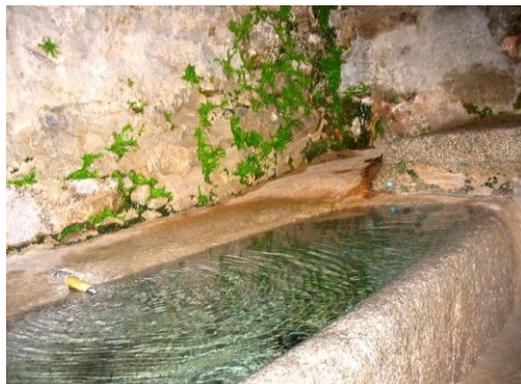
Matin : Bilan de la semaine. Point sur comment poursuivre les activités une fois rentré chez soi.

Déjeuner au chalet

Après-midi : Détente au bord de l'étang du Ticou ou parcours santé.

Bains dans les sources d'eau chaude naturelle sulfureuse de Dorres.

Dîner au chalet et soirée animée.



JOUR 8

Petit déjeuner en buffet

Départ de Bolquère dans la matinée avec un déjeuner panier repas.

Libération des chambres pour 10h00.

Transfert depuis le village de vacances jusqu'à la gare de Latour de Carol ou Bolquère .

BON RETOUR !