



COURIR POUR MIEUX VIVRE

A fond la forme, bougez-vous, ça fait un bien fou !

SEJOUR SPORTIF A OSTENDE



Cette année, le comité vous propose un séjour à OSTENDE du vendredi 23 mars au dimanche 25 mars 2018.

Le centre où nous séjurerons se situe en bord de mer à Ostende (Mariakerke).

L'accueil se fera le vendredi 23 mars à partir de 16h

Coût du séjour :

Il revient à **155,00 € par personne** pour les participants résidant en chambres doubles et à **130,00 € par personne** pour les participants résidant en logements de 3, 4 personnes et plus, ces derniers comprennent au minimum une chambre de 2 personnes.

Le nombre de places est limité à **90 personnes**

Pour le séjour, il est possible de réserver une place de parking au prix de **11,20€** (35 places disponibles). Cette réservation doit faire l'objet d'un deuxième virement sur le compte du club. Dans la mesure du possible, **privilégiez le covoiturage** afin qu'un maximum de participants puissent bénéficier d'une place de parking.

Ce prix comprend :

- La pension complète (restauration et boissons à discrétion durant le repas)
- Les linges de lit. **Attention les lits sont à faire par vos soins à l'arrivée !**
- Les animations de soirée et l'encadrement des activités sportives par nos moniteurs
- L'accès à l'espace aquatique couvert et chauffé : piscine, jacuzzi et fitness. → **Bonnet obligatoire, maillot short non autorisé.**

A prévoir :

- Le linge de toilette (essuies et gants) ainsi que des essuies pour vos activités sportives et pour la piscine.

Hébergement :

Le centre propose :

- ✓ Des chambres de 2 personnes avec deux lits simples équipées de sanitaires complets privés (douche et WC).
- ✓ Des logements de 3, 4 personnes. Ceux-ci disposent d'un coin salon, d'une petite cuisine avec table et de sanitaires complets privés (douche et WC).



Cadre de vie :

Le bâtiment principal regroupe la réception, les restaurants, un lounge - bar, la piscine, la salle fitness...



La restauration :

- ✓ Petit-déjeuner sous forme de buffet
- ✓ Lunch en self-service : Potage, 2 plats au choix.
- ✓ Le souper en self-service, comprend : Hors d'œuvre, 2 plats chauds au choix

VTT : Un local est prévu pour les vététistes.

Activités prévues :

<u>Vendredi 23/03</u>	Dès 16h00 18h30-20h 20h45	Accueil Souper Bingo organisé par Vayamundo (1 carte : 3,00€)
<u>Samedi 24/03</u>	Dès 7h30 8h45 12h00 14h00 18h15-19h15 20h30	Petit-déjeuner Jogging, marche et VTT Lunch Après-midi libre (activités encore à déterminer) Souper Soirée dansante organisée par Vayamundo
<u>Dimanche 25/03</u>	Dès 7h30 8h30 11h à 11h30 12h00-13h 14h00	Petit- déjeuner Jogging, marche et VTT Check out et remise des clés à la réception Lunch Après-midi libre et retour.

Accès :

Distance de ± 185 km.

Itinéraire conseillé :

- Nalines, Charleroi, Bruxelles, Oostende (E40). A Oostende, suivre la R31 jusqu'à Mariakerke-Bad puis la **N34** jusqu'à Vayamundo

Coordonnées du Centre :

Vayamundo Oostende

Zeedijk 290-330

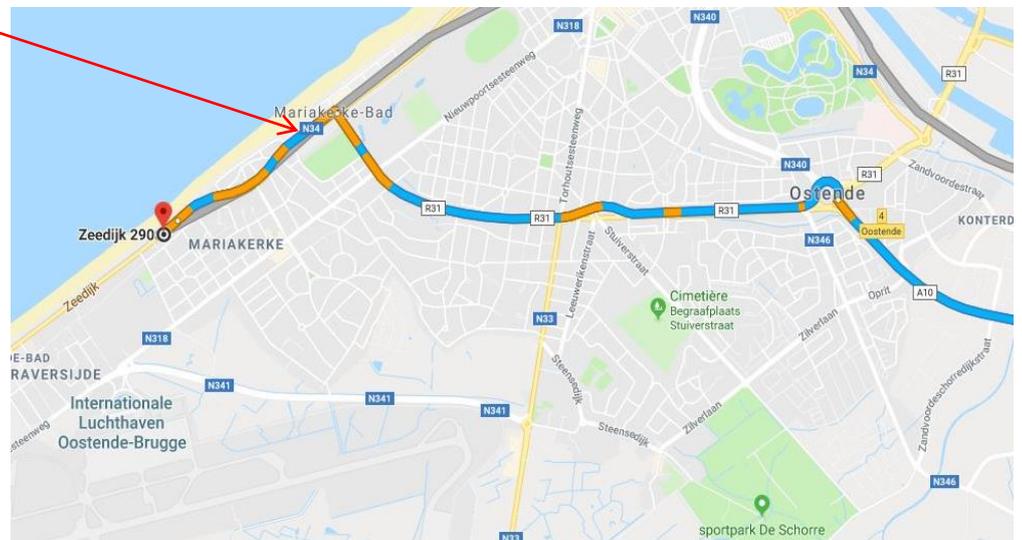
8400 Oostende

Belgique

Tel : 078/156.100

Web :

<http://www.vayamundo.be/fr>



Inscription :

L'inscription ne sera effective qu'à la réception des 155 €/pers pour chambre double ou 130 €/pers pour 3, 4 et plus sur le compte de l'ASBL Courir pour mieux vivre **IBAN : BE 09 0012 6180 1157 - BIC : GEBABEBB** en mentionnant vos noms, prénoms. Si vous réservez pour plusieurs personnes, précisez l'identité des autres participants.

Les inscriptions seront prises dans l'ordre chronologique des réceptions du paiement. Soyez vigilants, le nombre de places est **limité à 90 personnes**.

La réservation d'une place de parking doit faire l'objet **d'un deuxième virement** sur le compte du club.

Inscriptions au plus tard pour le 17 février 2018.

Encore une fois, nous ferons le maximum pour vous satisfaire. En effet, le choix des promenades a été étudié minutieusement pour vous faire découvrir et apprécier cette région.

A bientôt. Cordiales salutations.

Pour le comité

Les organisateurs

P.MARLAIR

0475/ 89.05.00

A. PONTIN

Le Président

L. DUPUIS

0476/ 83.86.74

La Secrétaire

C. LEDOUX

0494/ 90.69.25

Le trésorier

O. MAHY

0495/ 59.88.80