



WEEK-END WELLNESS 60+

19 AU 21 JUIN 2026
HÔTEL-PENSION BEAU SITE
CHEMIN DE MONT 13, LE CHEMIN DESSUS
VALAIS

BIEN VIEILLIR AVEC LE SPORT

Programme

Vendredi

Stretching :

Pourquoi s'étirer ?

Samedi

Bain de forêt :

Être guidé par ses 5 sens pour se connecter à la nature et à soi.

Gym 60+ :

musculature, équilibre, coordination, réflexes.

Muscler efficacement les abdominaux :

Prévenir ou diminuer les douleurs dorsales.

Gym dos :

Relaxer le dos, méditation

Dimanche

Recommandations OMS en

matière d'activité physique:

Marche

Infos

Arrivée : Vendredi 19 juin à 17h.

Départ : Dimanche 21 juin à 13h.

Prix : tout compris, brunch + repas du soir, cours et salles.

Chambre 4 pers. : chf 626 pp.

Chambre 2 pers. : chf 675 pp.

Early birds (jusqu'au 15 mars):

Chambre 4 pers. : chf 566 pp.

Chambre 2 pers. : chf 615 pp.

(+ chf 2 taxe de séjour/nuit)

Salle de bain à l'étage

Renseignements et inscriptions :

Marta 079 729 46 37 / www.mds-gym.ch

Patricia 079 921 78 86 / www.planetgym.ch