

creps
Hauts-de-France



Séjour Activité physique adaptée et bien-être 100% féminin

du 20 au 22 août 2025

Le séjour

Profitez d'un programme ressourçant de **3 jours/2 nuitées** dans un cadre d'exception alliant nature et infrastructures sportives au cœur de la MEL pour y pratiquer des **activités physiques adaptées et de détente**, et participer à des **ateliers découverte en diététique/nutrition**, sur la **gestion des émotions**, ou encore sur l'**expression corporelle**. Ce programme est conçu dans l'objectif d'améliorer la confiance en soi, l'estime de soi, l'image de soi, la valorisation de soi et de son corps.

Ce séjour offre une **prise en charge globale en pension complète** avec un encadrement complet et personnalisé ponctué de moments de convivialité.



Situé sur un parc arboré de 17 hectares, le CREPS Hauts-de-France dispose d'**équipements sportifs multiples** nous permettant de vous proposer des **espaces de pratiques variées et adaptées**.

Pour préparer votre séjour au CREPS Hauts-de-France, notre équipe vous propose un service de restauration et un **hébergement dans la résidence « Alice Milliat »** qui a notamment accueilli l'équipe de France de basketball lors des Jeux Olympiques de Paris 2024



creps
Hauts-de-France

Pour qui ?

Personnes en bonne santé, seniors et personnes souffrant d'affection longue durée ou de maladie chronique souhaitant pratiquer une activité physique et/ou sportive à des fins de santé, de bien-être quel que soit l'âge, l'état de santé, la fragilité.

Le séjour est **exclusivement destiné aux femmes**.

Les activités

Marche nordique

Relaxation

Renforcement musculaire adapté

Pilates

Méditation

Stretching

Les activités physiques sont encadrées par des **enseignants en activités physiques adaptées** et les ateliers sont animés par des **professionnels de sport et de santé certifiés**.

20 au 22 août 2025

250€ en pension complète



Contact

Chargée de développement

Enseignante en Activités Physiques Adaptées

emmanuelle.dhaese@creps-wattignies.sports.gouv.fr



**Emmanuelle
D'HAESE**



creps-wattignies.fr

/MAISON-SPORT-SANTE

#presentation



creps
Hauts-de-France

