

## Programme détaillé du séjour

18 octobre au 24 octobre

### Général :

De l'eau minérale sera mise à votre disposition lors des exercices pendant tout le séjour.

#### Adresse de l'hôtel :

Hotel Miramonti Hôtel de Charme  
Viale Cavagnet, 31  
11012 Cogne (AO)  
[miramonti@miramonticogne.com](mailto:miramonti@miramonticogne.com)  
Tel. +39.0165.74030 - Fax +39.0165.749378

### Premier Jour :

En début d'après-midi, après vous être confortablement installés dans vos chambres de l'hôtel Miramonti, vous serez attendus à 14h au restaurant pour un apéritif d'accueil sans alcool.

L'équipe d'encadrants vous présentera de façon détaillée le programme de la semaine. Ils seront à votre écoute pendant tout le séjour et vous accompagneront étroitement dans votre démarche. Cette présentation sera suivie d'une visite de l'hôtel.

#### Après-midi :

Suite à cette entrée en matière, place au sport : après quelques jeux pour faire connaissance, vous attaquerez le parcours test. Il s'agira de faire un état des lieux de votre forme et de votre ressenti de l'activité physique. Suivra une introduction à des jeux sportifs tels que le tchoukball. L'après-midi se terminera en douceur par une séance de stretching.

Après le repas du soir, servi dans une partie réservée de la salle à manger de l'hôtel, nous vous proposons un « topo alimentation ». Sous forme d'atelier interactif, vous pourrez alors découvrir ou approfondir certaines notions de diététique et les mettre en lien avec vos habitudes alimentaires. Par la même occasion vous découvrirez les principes sur lesquels est basé le menu diététique réalisé par notre nutritionniste pour le séjour.

### Deuxième jour :

Avant le petit déjeuner, la matinée commencera en douceur par des prises de mesures qui vous permettront lors du PEP (Programme d'Entraînement Personnel) de faire le bilan de votre forme et de définir vos objectifs.

Petit déjeuner complet et équilibré.

#### Matinée :

Une fois votre corps et esprit réveillés, nous quitterons l'hôtel pour passer au travail cardiovasculaire avec une séance soit de vélo, soit de footing, soit de marche rapide en découvrant la vallée de Cogne. De retour à l'hôtel, cette activité sera suivie par une séance d'aquagym en petit groupe.

En fin de matinée, vous aurez un moment libre pour vous reposer avant le déjeuner-buffet diététique. En journée lors des moments de battement entre une activité et une autre, les encadrants seront toujours présents et disponibles pour répondre à vos questions.

Le déjeuner-buffet vous est servi au restaurant de l'hôtel.

### **Après-midi :**

Nous débutons le travail avec une courte séance de Yoga, le travail est ciblé principalement sur la respiration.

La suite est composée d'une séance de travail cardiovasculaire en extérieur (vélo, footing ou marche rapide – la discipline de l'après-midi sera différente de celle du matin) et d'une séance de renforcement musculaire. Les exercices proposés à cette occasion sont conçus pour être facilement réalisable à la maison.

Pour terminer, vous aurez la première séance de PEP (Programme d'entraînement personnel). En sous-groupes, vous ferez, votre bilan de forme avec l'aide d'un encadrant, vous pourrez exprimer vos attentes et définir vos objectifs.

Le dîner vous sera servi à table au restaurant de l'hôtel.

Après tout cet effort, la soirée sera ludique, avec une introduction à la danse et au mouvement (ce cours est en option). Nos encadrants resterons disponibles en soirée pour répondre à vos questions et également pour partager un jeu, une danse ou un moment informel.

### **Troisième jour :**

Réveil en douceur avec une séance Yoga.

Petit déjeuner complet et équilibré.

#### **Matinée :**

Elle comprend une partie d'effort à l'extérieur sous forme de travail cardiovasculaire (footing, vélo, marche) et une partie à l'intérieur : le cours d'aquagym en petit groupe. Le déjeuner-buffet diététique vous est servi au restaurant de l'hôtel.

Le dîner vous sera servi à table au restaurant de l'hôtel.

#### **Après-midi :**

Nous commencerons par le deuxième topo alimentation. Toujours sous forme de travail interactif, vous construirez votre boîte à outils faite d'astuces pour bien manger tout en faisant attention à la ligne après votre retour à la maison.

Suivra une séance de renforcement musculaire.

Après l'effort, le centre thermal de l'hôtel vous ouvrira ses portes, vous pourrez vous détendre en essayant les différentes douches (tropicale au maracuja, colorée, à la menthe), le jacuzzi, le sauna, la zone détente.

Le dîner vous sera servi à table au restaurant de l'hôtel.

La soirée est libre pour découvrir les coins charmants du petit village de Cognac ou encore les environs dans le cadre magnifique du Grand Paradiso.

### **Quatrième jour :**

La journée commencera par une brève séance de Yoga afin de se réveiller en douceur.

Petit déjeuner complet et diététique.

#### **Matinée :**

Elle comprend une séance cardiovasculaire en extérieur et un cours d'aquagym en petit groupe. Une bonne entrée en matière pour la journée, nous serons déjà au quatrième jour de la semaine, vous pourrez déjà sentir une différence !

Le déjeuner-buffet diététique vous est servi au restaurant de l'hôtel.

#### **Après-midi :**

Le parcours aventure !

En extérieur pour profiter de la nature et du temps agréable de la vallée, vous devrez affronter des défis à travers un parcours où le jeu, le travail en équipe et l'effort physique seront combinés pour votre plus grand plaisir. En fin de parcours, pour ménager vos muscles et articulations, il y aura une séance de stretching.

Réjouissez-vous ! Pour vous récompenser pour tout l'effort réalisé depuis le début de la semaine, nous découvrons un restaurant typique de la région pour le dîner.

### **Cinquième jour :**

Puisque la soirée précédente a été longue, le début du programme pour ce jour est commencé un peu plus tard.

Petit-déjeuner complet et diététique.

#### **Matinée :**

Afin de rester dans un bon rythme pendant toute la semaine et pour faciliter l'adaptation à l'effort pour votre corps, nous commencerons la journée, comme les jours précédents par une séance de travail cardiovasculaire en extérieur suivie d'un cours d'aquagym.

Le déjeuner-buffet diététique vous est servi au restaurant de l'hôtel.

#### **Après-midi :**

La partie principale sera un parcours-combiné en extérieur. Cette fois vous pourrez réaliser le parcours en individuel, à votre rythme, vous découvrirez des exercices de type « parcours vita » combinés avec des exercices de renforcement musculaire.. Le parcours est construit de façon à qu'il soit adapté aux différents niveaux. Il est suivi d'une séance de stretching, vous sentirez vos muscles s'allonger. Le travail sur la souplesse est très important en parallèle d'un travail de renforcement musculaire, il permet de travailler sur la mobilité et de travail de façon équilibrée..

Après l'effort, nous rentrerons à l'hôtel pour une nouvelle séance PEP afin de faire un retour sur votre vécu pendant la semaine, et sur vos objectifs.

Le dîner vous sera servi à table au restaurant de l'hôtel.

En soirée, une introduction à la danse vous sera de nouveau proposée. Pour les autres, la soirée sera libre.

### **Sixième jour :**

La journée commencera par une brève séance de Yoga afin de se réveiller en douceur.

Petit déjeuner complet et diététique.

#### **Matinée**

Les derniers efforts de la semaine sont à fournir.

Une dernière séance de travail cardiovasculaire aura lieu en extérieur. De retour à l'hôtel vous bénéficierez d'un cours d'aquagym suivi exceptionnellement d'une séance de renforcement musculaire en intérieur.

Le déjeuner-buffet diététique vous est servi au restaurant de l'hôtel.

#### **Après-midi :**

Dernier jour complet de la semaine, l'après-midi est dédié aux loisirs et à la détente.

Nous vous proposerons une dégustation de vins à Aymavilles, ville proche d'Aoste. Nous suivrons notre chemin pour arriver à Aoste où vous aurez le temps de déguster un café sur une terrasse, visiter des fouilles archéologiques et déguster un traditionnel « Gelato italiano ».

Nous rentrons pour le dîner servi à table au restaurant de l'hôtel.

La soirée sera libre. Nous vous proposerons en option si le ciel est dégagé une sortie à la belle étoile, pour ceux et celles qui le souhaitent.

## **Septième jour :**

Nous terminerons cette semaine en douceur et en jeux. Une dernière séance de Yoga aura lieu avant le petit-déjeuner.

Le déjeuner-buffet diététique vous est servi au restaurant de l'hôtel.

### **Matinée :**

Elle sera consacrée à une prise de mesures pour ceux qui le souhaitent ainsi qu'à un bilan de la semaine. Vous ferez le point sur vos propres objectifs en groupe de PEP.

En grand groupe, vous pourrez vous exprimer sur les différents aspects de la semaine, tels que menu, encadrement, matériel, programme, lieu, etc. Nous vous présenterons nos conseils pour une suite active, notamment des week-ends de suivi.

Ensuite il faudra libérer les chambres avant de nous retrouver pour le dernier déjeuner-buffet diététique servi au restaurant de l'hôtel.