



SÉJOUR ZEN & DYNAMIQUE SENIORS

À CHORGES (HAUTES-ALPES)

Organisé
par 2FOPEN

Hôtel Club Vacances Bleues "Les Horizons du Lac" ***

DIMANCHE 20 À SAMEDI 26 SEPTEMBRE 2026

Inscriptions avant le 21 juin 2026
20 places

Pour nos licenciés 2FOPEN

HÔTEL CLUB VACANCES BLEUES***
LES HORIZONS DU LAC À CHORGES (05)

Pension complète (7 jours, 6 nuits)
719 € par personne en chambre de 2
Suppl. chambre individuelle : 108 €

ÉQUIPEMENTS ET SERVICES

Espace forme avec piscine intérieure
chauffée, sauna, hammam, terrasse solarium
et salle de fitness
gym douce, aquagym, yoga,
do-in (technique d'automassage),
sophrologie, shiatsu

ACTIVITÉS ENCADRÉES

Du lundi au vendredi (5 jours).

En matinée : séances privatisées selon le
planning 2FOPEN
réveil musculaire, yoga, danse sportive,
aqua-fitness

En après-midi : balade pédestre et
marche afghane en alternance.

Au retour : 1 séance d'étirement

Croisière sur le lac de Serre-Ponçon

FÉDÉRATION FRANÇAISE OMNISPORTS DES PERSONNELS DE L'ÉDUCATION NATIONALE
02 47 40 05 39 - www.2fopen.com

Renseignements et inscriptions : Benoît DAVID - Tél. 06 13 51 36 45



Séjour fitness séniors
Hôtel club Vacances Bleues à Chorges (Hautes-Alpes)
Du 20 au 26 septembre 2026
7 jours/6 nuits en pension complète

Pour l'automne 2026, la 2FOPEN vous propose à nouveau de retourner à Chorges, mais cette fois avec un programme pour toutes les envies avec au choix un programme Bien-être ou un autre plus dynamique. Le cadre choisi reste le même : au cœur des Alpes, le lac de Serre-Ponçon à proximité et les chaînes de montagne à perte de vue, l'équipement de l'hôtel club. Les équipements du centre ont été étudiés avec soin afin de permettre à chacun de choisir ce qui répond le mieux à ses besoins et ses attentes. Les activités réservées à la 2FOPEN vous permettront d'avoir des séances exclusives tout en bénéficiant des autres offres du village club.

HÉBERGEMENT

Hôtel Club Vacances Bleues

« Les Horizons du Lac » ***

Chorges (Alpes du Sud)

Tél. 04 92 55 57 00

<https://www.club-horizons-du-lac.com/>

Réception ouverte de 07 h 15 à 20 h 45

Disponibilité des chambres

Arrivée à partir de 17 h 00. (après 22 h 00, sans appel du client, l'hôtel se réserve le droit de relouer la chambre)

Départ avant 10 h 00.

Lits faits à l'arrivée. Linge de toilette fourni. Ménage de fin de séjour assuré par le village vacances.

RESTAURATION

Pension complète du dîner du 1^{er} jour (dimanche 20 septembre) au petit-déjeuner du dernier jour (samedi 26 septembre 2026).

Le chef vous propose une cuisine familiale et traditionnelle avec des plats de saison et des produits régionaux. Petit déjeuner servi en buffet.

TRANSPORT

Le transport aller-retour domicile/Hôtel Club les Horizons du Lac et sur place n'est ni organisé, ni inclus dans le prix.

Une voiture est fortement conseillée sur place.

Toutefois possibilité d'utiliser la navette club payante pour les déplacements de proximité, balades mais les places sont très limitées. Prix variable selon distance.

ACTIVITÉS FITNESS ENCADRÉES

Du lundi au vendredi (5 jours).

Programme de fitness. Le planning vous sera donné sur place. Prévoir jogging, chaussures de marche, chaussures de sport, T-shirts, nécessaire natation.

- En matinée : 3 séances privatisées de fitness selon le planning 2FOPEN (Réveil musculaire, Yoga, danse sportive, aquagym)
- En après-midi : Marche Zen en alternance avec la marche afghane,
- Au retour : Stretching, étirement
- Également accès aux activités selon programme du village club : Gym douce, aquagym, yoga, do-in (technique d'automassage),

natation dans la piscine intérieure chauffée, sophrologie, shiatsu, balades pédestres ou botaniques en fonction des disponibilités du centre (Accès au départ par vos propres moyens (voiture, co-voiturage, ou navette club payante).

ENCADREMENT ET ACCOMPAGNEMENT

Un référent 2FOPEN sera présent le jour de votre arrivée pour vous accueillir. Les activités de la semaine seront encadrées par le centre d'hébergement avec des activités privatisées quotidiennes pour la 2FOPEN et accès libre aux activités selon le programme du village club. Un courrier d'information vous sera adressé avant le départ.



ÉQUIPEMENTS ET SERVICES

- Espace forme avec piscine intérieure chauffée, sauna, hammam, terrasse solarium et salle de fitness
- 1 billard français
- 1 bar
- 1 bibliothèque
- 1 salon avec cheminée, idéal pour la détente et les rencontres
- Accès Wi-Fi gratuit et illimité au salon et bar uniquement
- Salon commun/salle de télévision
- Bagagerie
- Animations en journée et en soirée
- Bureau d'excursions
- Laverie (payant)
- Boutique de souvenirs/cadeaux
- Institut de beauté
- Réception ouverte 24/24
- Salle de spectacles
- Restaurant
- Transfert gratuit assuré par le club à partir de la gare SNCF de Chorges entre 08 h 00 et 17 h 30
- Parking gratuit sur place

SERVICES AVEC SUPPLÉMENT (réservation et paiement sur place)

- Cours d'aquabike (12 € la séance, 10 personnes maximum)
- Massages et soins de beauté par une praticienne diplômée
- Service payant navette minibus au départ des sorties et au village de Chorges les mercredis et dimanches matin (selon disponibilités sur place)



INFORMATIONS TOURISTIQUES

Office de Tourisme de Serre-Ponçon
Tél. 04 92 50 64 25

<https://www.serreponcon.com/>

LICENCE ET CERTIFICAT MÉDICAL

Chaque participant est tenu d'être en possession de sa licence 2FOPEN 2025/2026 pour réserver le séjour ainsi que la licence 2FOPEN 2026/2027 pour y participer.

Il devra fournir un certificat médical (original ou copie) de non contre-indication à la pratique du fitness ou à défaut, l'attestation questionnaire de santé 2026/2027 (original ou copie), dûment complétée et signée (dans certaines conditions).

RÈGLEMENT

- Acompte de 30 % à la signature du contrat, avant le 26/05/2026.
- Le solde au plus tard le 20/08/2026.

Moyens de paiement : virement, carte bancaire, chèque, chèques vacances.

ANNULATION / ASSURANCE FACULTATIVE

En cas d'annulation du séjour de la part des participants, se référer aux conditions particulières de vente.

Il est possible de souscrire une des deux formules d'assurance voyage * : (garanties Groupe UNAT/MAIF/ASSURINCO) en souscrivant vous-même à <https://unat.assurinco.com/souscrire>

- Annulation (avant le séjour) ** : 24 €
- Pack Découverte 2 (avant et pendant le séjour) ** : 27 €

* La souscription doit impérativement être effectuée au moment de l'inscription.

TARIF PAR PERSONNE

En chambre 2 personnes : **719 €**
Supplément chambre individuelle : **108 €**

Attention : ce tarif est établi sur la base d'un groupe de 15 personnes.

Si ce nombre n'est pas atteint, le prix du séjour pourra être revu à la hausse ou le séjour pourra être annulé (information communiquée avant le 20/08/2026).

Nous ne pouvons garantir aux personnes s'inscrivant seules de trouver une personne avec laquelle partager la chambre

Ce prix comprend :

- Hébergement à l'hôtel Club Vacances Bleues Les Horizons du Lac à Chorges en pension complète, 2 personnes par chambre, du dîner du 20 septembre au petit-déjeuner du 26 septembre 2026
- Taxe de séjour
- Linge de toilette, draps fournis, lits faits à l'arrivée et ménage de fin de séjour
- Vin à discrétion aux repas et café/thé au déjeuner
- Apéritif de bienvenue / de départ
- Programme d'activités encadrées « Bien-être & Fitness » dédié au groupe (Cf. programme)
- Animations diurnes et en soirée
- Présence d'un référent 2FOPEN

Ce prix ne comprend pas :

- Transport aller-retour domicile/Chorges et sur place.
- Supplément chambre individuelle (Dans la mesure de chambres disponibles et pouvant donner lieu à une majoration supplémentaire, si 3 singles ont déjà été prises par d'autres participants. (Nous consulter)) : 108 €
- Licence 2FOPEN 2025/2026 (signature du contrat) et 2026/2027 (dates du séjour)
- Assurance facultative
- Services et activités moyennant supplément
- Dépenses personnelles.

RENSEIGNEMENTS/INSCRIPTIONS AVANT LE 20/05/2025

Maison des Sports de Touraine Rue de l'Aviation 37210 PARÇAY-MESLAY

Benoît DAVID : Tél : 06 13 51 36 45 - Mail : benoit.david@2fopen.com

Site : www.2fopen.com



Programme d'activités

Lundi 06/10/2025	Mardi 07/10/2025	Mercredi 08/10/2025	Jeudi 09/10/2025	Vendredi 10/10/2025
09 H 00 - 10 H 00 Réveil musculaire - Yoga Salle le Dahu	09 H 00 - 10 H 00 Réveil musculaire - Yoga Salle le Dahu	09 H 00 - 10 H 00 Réveil musculaire - Yoga Salle le Dahu	09 H 00 - 10 H 00 Réveil musculaire - Yoga Salle le Dahu	09 H 00 - 10 H 00 Réveil musculaire - Yoga Salle le Dahu
10 H 00 - 11 H 00 Initiation danse sportive Salle Dahu	10 H 00 - 11 H 00 Initiation danse sportive Salle Dahu	10 H 00 - 11 H 00 Initiation danse sportive Salle Dahu	10 H 00 - 11 H 00 Initiation danse sportive Salle Dahu	10 H 00 - 11 H 00 Initiation danse sportive Salle Dahu
11 H 15 - 12 H : Aqua-fitness	11 H 15 - 12 H : Aqua-fitness	11 H 15 - 12 H : Aqua-fitness	11 H 15 - 12 H : Aqua-fitness	11 H 15 - 12 H : Aqua-fitness
13 H 30 : Activité marche Zen (encadrement 2FOPEN)	13 H 30 : Randonnée marche afghane	14 H : Croisière sur le lac de Serre-Ponçon	13 H 30 : Randonnée marche afghane	13 H 30 : Activité marche Zen (encadrement 2FOPEN)
17 H 00 : Étirement	17 H 00 : Étirement		17 H 00 : Étirement	17 H 00 : Étirement

• Ce programme est susceptible de subir quelques modifications de dernières minutes