

## ***L'Ufolep c'est quoi ?***

L'Union Française des Œuvres Laïques d'Éducation Physique a été créée en 1928 au sein de la Ligue de l'enseignement, mouvement d'éducation populaire, afin de répondre aux attentes d'une partie de ses adhérents. En Haute-Savoie, l'UFOLEP c'est +3000 licenciés, +60 associations et 57 activités proposées.

L'UFOLEP organise des rencontres sportives, des journées de plein air, des formations... C'est une fédération multisports qui décline ses pratiques dans l'optique d'une « autre idée du sport » avec pour slogan « tous les sports autrement ».

### **L'Ufolep c'est :**

**Multisports**

**Convivialité**

**Sport Santé**

**Sport pour tous**

**Formation**

**ufolep**  
TOUS LES SPORTS AUTREMENT  
HAUTE-SAVOIE

**Seniors**

### **Ufolep Haute-Savoie**

3 avenue de la plaine BP 340  
74008 Annecy Cedex

Téléphone : 04 50 55 30 02

Portable : 06 81 59 35 62

Mail : ufolep74@fol74.org



**Des séjours sportifs  
au bord de l'eau, en  
toute convivialité !**

**5 jours pour  
garder ma forme**



**ufolep**  
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

**Seniors**

## 5 jours pour garder ma forme !

Vous êtes un retraité actif et vous voulez le rester.

Vous souhaitez vous remettre au sport, en forme ou tout simplement vous faire plaisir.

**Nos séjours sont faits pour vous !**



## Séjour type

Réveil musculaire

Activités physiques diverses et variées en lien avec le site

Visites touristiques

Dégustations de produits locaux

Convivialité



## Les plus!

Bilan individuel, diagnostic santé

Suivi post séjour

Professionnels de l'animation diplômés et qualifiés dans les activités physiques adaptées

Adaptation des activités au rythme de chacun

**350 €**  
hors voyage

## Des Séjours à la Mer et à l'Océan !

Les séjours se déroulent dans des centres de la FOL 74, situés dans des cadres magnifiques proches de l'eau. Les séjours sont en pension complète.

Une équipe dynamique et à l'écoute vous accueillera sur chacun de ces lieux.



### Saint-Raphaël (Var) :

### Les Genévriers

Situé dans les hauteurs de Saint-

Raphaël, ce centre a été créé autour d'une ancienne villa typique de la côte méditerranéenne. A la fois proche de la mer et du massif des Esterel, c'est un lieu idéal pour nos séjours.

### Taussat (Bassin d'Arcachon) :

### Castel Landou

Les pieds dans le Bassin d'Arcachon, ce centre est parfaitement intégré au paysage.

Le centre Castel Landou est idéal pour se ressourcer et vivre un moment magique dans un cadre magnifique.



### Piriac sur Mer (Bretagne Sud) :

### Le Razay

Situé sur la pointe de la presqu'île de Guérande en Bretagne Sud, Le Razay est situé dans un petit village typiquement breton. Une bonne odeur de sel (de Guérande) avec des paysages entre terre et mer pour un séjour incroyable.



Pour plus d'informations sur les centres :

<http://www.fol74.org/accueil-de-groupe>