

Nordic walking  
en wandelen  
in de Franse  
Champagne  
en de Zwitserse  
Alpen



Op het Franse landgoed Le Bocage wordt een sfeervolle accommodatie, een inspirerende omgeving en zorg voor de gast gecombineerd tot een heerlijke wandelvakantieweek.

**Op adem komen in Savigny**

Het dromerige dorpje Savigny ligt in een glooiend uitgestrekt landschap met lieflijke dorpen en eeuwenoude kerktorens. In Savigny kom je weer op adem. De lucht is schoon en gezond, want er is geen industrie. Het landklimaat en de zuidelijke ligging zorgen voor warme zomers en veel zonnige dagen. Ligging: 600 km van Utrecht nabij de stad Langres.

**Wandelomgeving**

In de natuurrijke omgeving met vele loofbossen, smalle wegen en bospaden kan men uitgebreid wandelen of fietsen zonder iemand tegen te komen. In de directe omgeving zijn er ook mogelijkheden tot zwemmen, zeilen, kanoën, paardrijden, tennis en golf. Tevens is er een ruime keuze uit excursies naar wijngaarden met proeverijen, kaasmakerijen, steden met culturele waarde, etc.

**Le Bocage - een inspirerende locatie**

Het landgoed bestaat uit een 19e eeuwse kasteel met een daarbij behorend jachtslot, gelegen in een schitterend ommuurd park van 3½ hectare. Le Bocage is een comfortabele en gemoedelijke thuisbasis met ruime en gezellige trainings- en ontspanningsruimtes, terrassen en een uitgestrekt park met knusse plekjes. Er zijn ruime sfeervolle 2/3 persoonskamers en groepskamers met comfortabele bedden. Per verdieping zijn er gemeenschappelijke sanitairruimtes met voldoende douches, wastafels en toiletten. Le Bocage is een stijlvolle groepsaccommodatie met relatief eenvoudige en daardoor betaalbare voorzieningen.



Le Bocage ademt rust, inspiratie, sfeer en ontspanning



## FIT body & mind

"meer (be)leven en optimaal genieten"

- Groepsarrangementen op gebied van bewustwording, ontspanning en sport
- Sfeervolle, natuurrijke, inspirerende en betaalbare (groeps)accommodaties
- Samenwerking, advies of support bij de organisatie van groepsarrangementen.

Enkele 'belevings' arrangementen van of in samenwerking met FIT body & mind:

- Wierlerstage in de Franse Champagne
- Mountainbikeweek in de Zwitserse Alpen
- Hardlopen met Aart Stigter in Frankrijk
- Tai-ji en Qi-gong en Tao Dance
- Yoga en meditatie
- Massagetraining
- Zang-, dans- en muziekweek
- Creativiteit en ontspanning
- Teambuilding voor bedrijven
- Reunies, bruiloften en partijen



[www.sinestra.ch](http://www.sinestra.ch)



Val Sinestra: waar de gast vrij is

## Bedrijfsarrangementen op maat

Le Bocage en Val Sinestra met de schitterende omgeving zijn uitstekend geschikt voor bedrijfsuitjes. Samen met collega's wandelen, joggen, fietsen, yoga, Tai-ji of een mix. En voldoende tijd om andere (zakelijke) activiteiten te ondernemen. Door de combinatie van gezamenlijke inspanning en ontspanning in een relaxte ambiance is het teambuildingeffect gegarandeerd.

## Sporten met uw vereniging

Menig sportgroep of -vereniging trekt er jaarlijks een paar dagen op uit om met elkaar te sporten. Onder deskundige leiding krijgt u een scala aan trainingen en lezingen aangeboden waar de deelnemers nog jarenlang plezier aan beleven. Zorgeloos sporten en genieten van de natuur en de rust. En van vakantie met elkaar!

Interesse in de mogelijkheden voor uw bedrijf of vereniging? Bel ons en in overleg met u maken wij een groepsofferte op maat.



www.sinestra.ch

In de ongerepte natuur tussen beek, bos en bergtoppen heeft de wandelaar de valei voor zich alleen. Deze inspirerende omgeving, het statige Kurhaus en de familiere sfeer bieden een uitstekende basis voor een onvergetelijke wandelvakantieweek.

## Ruimte en rust van de bergen

Val Sinestra ligt op 1500m hoogte tussen prachtige flora en fauna, niet ver van het drielandpunt met Italië en Oostenrijk. De rivier de Inn stroomt op 1150 m, terwijl de bergtoppen tot 3400 m reiken. Het klimaat is aantrekkelijk mild (subalpien) met veelvuldige zonneschijn.

## Wandelomgeving: hoge bergen en lieflijke dalen

Een combinatie van uitersten: ruw hooggebergte met gletsjers, maar ook groene dalen met speelse riviertjes en pittoreske dorpjes. Veel uitstekend bewegwijzerde wandelroutes die uitermate geschikt zijn voor de gevorderde wandelaar, maar ook veel eenvoudige en speciale Nordic Walking routes. Er worden wekelijks diverse excursies georganiseerd.

## Val Sinestra - waar de gast vrij is

In het voormalige Kurhaus uit 1912 is de rijke kuurhistorie nog goed voelbaar in de atmosfeer die gecombineerd is met een frisse eigentijdse aanpak. De ruime slaapkamers hebben warm water en toilet en douches zijn op de gang. Het huis heeft meerdere grote, lichte zittingeetruimtes, balkon, lift, biljart, bibliotheek, kinderspeelkamers, disco en een knus café. Rond het hotel vindt u zithoekjes, een uitnodigend zonneterras met ligstoelen, volleybal- en speelveld, kinderspeelplaats en een vuurplaats.

## Busvervoer

Val Sinestra onderhoudt een eigen comfortabele touringcardienst vanuit Utrecht en Venlo.

# Programma



## Wandelingen en routes

Lichamelijke beweging, ontspanning en genieten van de mooie natuur staan centraal in het recreatieve programma. Er is veel keuze uit afwisselende wandelroutes van diverse afstanden voor verschillende niveaus. De routes variëren van 5 km eenvoudig in relatief vlak terrein tot meerdaagse zware wandelingen met steile passages. Verder heel veel wandelingen voor een halve dag of een dag. Kaarten en routeboekjes zijn beschikbaar.

Elke avond worden de routes van de volgende dag(en) besproken met aandacht voor de interessante plaatsen en lunch- en genotstops. U bepaalt zelf wanneer, met wie en in welk tempo u wandelt. In de eerste plaats bent u op vakantie en bepaalt uzelf wat u doet.

## Begeleiding en clinics

De wandelvakantieweken worden geleid door ervaren NW instructeurs die de wandeling begeleiden en u informeren over de wandeltechniek. Op verzoek worden er clinics georganiseerd voor beginners en/of is er aandacht voor techniek en voeding.

## Ontspanning en excursies

Behalve wandelen is er ruimschoots de gelegenheid voor relaxen, zonnen, zwemmen of fietsen. Ook is er een ruime keus uit interessante excursies in de omgeving.

## Gezond en lekker eten

Beide accommodaties zijn gespecialiseerd in groepen wandelaars en de maaltijden worden afgestemd op de behoefte van sporters: een stevig ontbijtbuffet, een lichte lunch of lunchpakket en 's avonds een goed en gezond drie-gangenbuffet.

## Bestemd voor wie?

Voor elke wandelaar of Nordic Walker! Een heerlijk loopbeleving voor zowel de serieuze loper als voor recreatieve wandelaar. Zelfs partners of reisgenoten met minder interesse in wandelen, voelen zich erg thuis op deze accommodatie in de inspirerende omgeving.



# Nordic Walking



## Nordic Walking

Nordic Walking is meer dan alleen maar wandelen in een stevig tempo. Het biedt enthousiaste, sportieve en recreatieve mensen een gemakkelijke en leuke manier om te genieten van een gezonde en actieve leefstijl. Nordic Walking is veilig, plezierig en geschikt voor jong en oud. De ideale sport om te gebruiken bij gewichtsvermindering, fysieke fitheidverbetering en training van het uithoudingsvermogen.

U gebruikt niet alleen uw benen, maar ook uw armen en rug. Geroemd wordt het weldadige effect op nek, schouders en bovenrug. De constante beweging van de armen zorgt voor betere doorbloeding en sterkere spieren. Uw lichaam verbrandt meer calorieën en de polslag ligt hoger. In diverse weken is er een instructeur aanwezig voor begeleiding of clinics.

Ontspannend sporten en lekker onthaasten. Duizenden mensen raakten geïnspireerd door Nordic Walking en leiden een gezonder leven door de combinatie van bewegingsinspanning, de vrije natuur en de sociale contacten. Meer (be)leven en optimaal genieten....

## Reisinformatie en boeking

Het inlegvel informeert u over organisator, bestemming, data, prijzen en boekingsprocedure voor een NW of wandelweek.

Als het inlegvel ontbreekt, vindt u actuele informatie over de diverse geplande wandelvakanties op [www.fitbodymind.nl](http://www.fitbodymind.nl).

## Weektarief indicatie

Afhankelijk van begeleiding en programma, maximaal €490 vol pension (2 pers. kamer).

# Organisatie

“ Passie en plezier in lopen en leven ”

## Informatie

FIT body & mind

T: 035-6921202

E: [peter@fitbodymind.nl](mailto:peter@fitbodymind.nl)

W: [www.fitbodymind.nl](http://www.fitbodymind.nl)

Aart Stigter Sportcentrum

T: 0343-461397

E: [ellen@sportcentrumaartstigter.nl](mailto:ellen@sportcentrumaartstigter.nl)

W: [www.sportcentrumaartstigter.nl](http://www.sportcentrumaartstigter.nl)

Foto's: W. Willemse, J. Clausman, P. Benders en [www.abphotography.nl](http://www.abphotography.nl)