



21-25 février 2022

Séjour d'hiver Sports & diabète

CNSNMM - Prémanon (39220)

« Prémanon le retour » ! Nous ne vous proposons pas un stage, mais un **séjour d'hiver**, dans ce site qui nous a accueilli de si nombreuses fois.

Le séjour se déroulera du **lundi 21 au vendredi 25 février (après-midi)**. Nous occuperons les locaux du CNSNMM de Prémanon. Une salle de réunion nous permettra de partager les expériences entre diabétiques pour optimiser la gestion du diabète en sécurité et se détendre dans la bonne humeur.

Au programme, ski de fond et raquettes bien sûr, stretching et pilâtes pour se mettre ou remettre en forme, mais aussi dîner dans un refuge bien connu avec rando-raquettes de nuit, journée pique-nique sur les pistes, sports collectifs, découverte des nouveaux matériels liés au diabète.... Et surtout retrouver les amis.

Pas d'encadrement médical, mais un partage d'expériences et d'informations dans la bonne humeur ! Inscrivez-vous vite, il n'y a pas beaucoup de places !



N'hésitez pas à nous contacter !

Dominique.lechevalier@gmail.com

Conditions de participation

- ◆ Être adhérent (cotisation 2022 à jour)
- ◆ Diabétique sous insuline (ou accompagnant)
- ◆ Être **parfaitement autonome** dans la gestion de son diabète
- ◆ **Pass sanitaire obligatoire**
- ◆ **Certificat médical**

Encadrement

- ◆ **PAS d'ENCADREMENT MEDICAL**

Hébergement

- ◆ En chambres doubles avec douche et sanitaires (draps fournis).
- ◆ Menus ordinaires ou adaptés à la demande, avec une cuisine équilibrée et adaptée aux besoins des sportifs.

Tarif &

Conditions de paiement

- ◆ Prix du stage 405 €
- ◆ Accompagnant :
 - adhérent : 405 €
 - non adhérent : 426 €
- ◆ **Possibilité de régler en plusieurs fois : nous contacter.**
- ◆ Non compris : location des skis et/ou raquettes, forfaits, trajet, achats personnels.
- ◆ **PASS SANITAIRE IMPÉRATIF ou test PCR 48 h.**
- ◆ **Certificat médical de non contre-indication à la pratique des sports d'hiver (ski – raquettes)**