



-ARO VOYAGES-

Pilates
Intuitif

Costa Rica

FORMATION PILATES INTUITIF

10 JOURS IMMERSIF DE PILATES

COSTA RICA

DU 24 MARS
AU 02 AVRIL 2027

On n'apprend pas seulement à faire les mouvements.

On comprend le corps qui les réalise.

RÉSERVATION & INFO: 514.728.7222 | AROVOYAGES.COM

DU 24 MARS AU 02 AVRIL 2027

IMMERSION PILATES *Intuitif*

10 jours pour transformer votre compréhension du mouvement.



CERTIFICATION HYBRIDE EN PILATES AU SOL

Une partie de la formation est réalisée en ligne, à votre rythme. Le Costa Rica devient un véritable laboratoire d'apprentissage où les notions prennent vie à travers la pratique.



ANATOMIE FONCTIONNELLE ET MOBILITÉ ACTIVE

Des notions essentielles pour mieux observer, comprendre et adapter le mouvement.



LE RÉPERTOIRE COMPLET DU PILATES AU SOL

Une approche progressive, intuitive et profondément ancrée dans la compréhension du mouvement.



DÉVELOPPER UN REGARD CLINIQUE SUR LE MOUVEMENT

Observer, corriger et adapter les exercices selon les besoins de chaque personne.



DÉCOUVERTES DU COSTA RICA

Nature, excursions, plage et moments privilégiés pour explorer l'un des plus beaux environnements au monde.



TEMPS DE REPOS ET D'INTÉGRATION

Parce que les meilleurs apprentissages prennent aussi le temps de s'ancrer.



COMMENT SOUHAITEZ-VOUS VIVRE CETTE IMMERSION ?



IMMERSION PILATES INTUITIF

Vivez pleinement l'expérience Pilates Intuitif grâce aux pratiques quotidiennes, aux ateliers et aux moments de découverte du Costa Rica.

Inclus avec le séjour.



FORMATION CONTINUE

Pour approfondir votre compréhension du Pilates, enrichir votre pratique ou vos enseignements.

Attestation de formation continue de 60 h
Approfondissement de la pratique Pilates.



CERTIFICATION

Pour les personnes qui souhaitent poursuivre vers la certification d'instructeur Pilates Intuitif.

Prévoir le Volet 1 Anatomie fonctionnelle & mobilité active, l'accès au portail étudiant, les deux manuels et l'examen.



Le parcours de certification se poursuit à votre rythme après l'immersion. Vous disposez de 24 mois pour compléter le contenu en ligne, les travaux et les exigences de certification.

RÉSERVATION & INFO: 514.728.7222 | AROVOYAGES.COM

LES COÛTS

Séjour Immersion Pilates

10 JOURS

COÛTS DU SÉJOUR

- Occupation double (2 simples ou 1 king) : **4 898 \$**
- Occupation simple (6 disponibles) : **6 425 \$**
- Rabais virement Interac : **125 \$**

Coûts/personne incluant tps/tvq et FICAV

Les prix, en dollars canadiens, sont basés sur un minimum de 22 participants payants. Si le nombre de personnes est inférieur au minimum requis, le prix sera revu à la hausse.



LIEUX DU SÉJOUR : Hôtel Azul Ocean Retreat, Guanacaste, Playa Azul, Costa Rica



HÉBERGEMENT : 9 nuits à l'Hôtel Azul Ocean Retreat
Occupation double ou simple



LES COÛTS COMPRENNENT

- Rencontre d'information en ligne avec Nancy Canse;
- Billet d'avion aller-retour au départ de Montréal vers Liberia, Costa Rica avec Air Transat en classe économique (émis par une agence de voyages et incluant la contribution pour Fonds d'indemnisation des clients des agences de voyages (FICAV 0\$ par tranche de 1000 \$). La sélection de sièges n'est pas incluse. Des frais de 55 \$ plus les frais selon la catégorie de sièges s'ajouteront pour toutes demandes de sièges ou demandes spéciales. Si aucune demande de sélection n'est faite, la compagnie aérienne vous attribuera un siège de manière aléatoire ne prenant pas en considération la personne avec qui vous voyagez;
- Hébergement en occupation double pour 9 nuits à l'Hôtel Azul Ocean Club Hotel en chambre double avec un lit King ou 2 lits simples. En formule 3 repas par jour incluant les transferts. L'occupation simple est offerte avec un supplément \$ avec des chambres composées de 1 lit Queen;
- Les taxes d'aéroport, les frais de bagages (1 valise par personne);
- TPS-TVQ;
- 2 sessions de Yoga Pilates par jour données par Nancy Canse (sujet à changement).

LES COÛTS NE COMPRENNENT PAS

- Passeport : 122,50 \$ (valide 5 ans) / 163,50 \$ (valide 10 ans);
- Assurance voyage (obligatoire);
- Vaccins : CLSC ou clinique du voyageur;
- Médicaments personnels;
- Transport aller-retour pour se rendre à l'aéroport de Montréal;
- Repas pendant les vols et dans les aéroports;
- Sélection de sièges ou demande spéciale pour les sièges dans l'avion;
- Argent de poche;
- Pourboires;
- Toutes les prestations non mentionnées dans le programme;
- Manutention des valises;
- Matériel pour les pratiques de Pilates.

****À noter que des changements de prix peuvent être appliqués en fonction du choix des activités, de la fluctuation du taux de change et des surcharges de carburant imposées par la compagnie aérienne.**
Numéro de permis au Québec 702825





 Consultez notre offre complète sur **arovoyages.com**

 Partagez vos photos sur Instagram **@aro_voyages**

 Joignez-nous sur Facebook **AROvoyages**



ARO VOYAGES

468, rue Notre-Dame,
Repentigny, QC,
J6A 2T5

514 728.7222 Poste 100
ARO@arovoyages.com

RÉSERVATION & INFO: 514.728.7222 | AROVOYAGES.COM

INSCRIPTION DES PARTICIPANTS ET MODALITÉS DE PAIEMENT

I. INSCRIPTION ET SUIVI ADMINISTRATIF

- Lire, remplir et signer le portail d'inscription;
- Votre place est réservée dès que l'inscription en ligne est effectuée et que le premier versement est fait.

TRÈS IMPORTANT : si vous n'avez pas toutes les photocopies de passeports valides au moment de l'inscription, les demandes doivent être faites rapidement et TOUTES les copies doivent nous parvenir au plus tard 3 mois avant le départ.

Vous serez accompagnés tout au long de la démarche par notre adjointe administrative. Si vous avez des questions quant à la procédure, n'hésitez pas à nous en informer.

II. MODALITÉS GÉNÉRALES DE PAIEMENT

Le paiement du voyage se fera en quatre versements :

- 1er versement : dépôt de 500 \$ afin de réserver votre place au programme;
- 2e versement : de 1 500 \$ à recevoir au plus tard le 20 novembre 2026;
- 3e versement : de 1 500 \$ à recevoir au plus tard le 20 décembre 2026;
- Paiement final : 1 398 \$ à recevoir au plus tard le **20 février 2027** (2 925 \$ pour l'occupation simple).

III. PARTAGE DE CHAMBRE / PROLONGEMENT DU SÉJOUR

Vous désirez partager votre chambre? ARO VOYAGES vous facilite la possibilité de partager votre chambre avec une personne du même sexe. Il suffit de le mentionner lors de votre fiche d'inscription. À la suite de votre demande, nous vous mettrons en contact avec une autre personne désirant faire le même choix. Tout partage doit être approuvé par les deux parties qui en font la demande. N'hésitez pas à poser toutes les questions importantes au succès d'un bon partage comme les habitudes de vie, de sommeil, les attentes, etc. ARO Voyages n'en assume aucune responsabilité et ne garantit pas la disponibilité. Dans l'éventualité que le partage ne fonctionne pas, le supplément simple vous sera facturé.

- Possibilité de prolonger le séjour sur demande
- **Votre passeport doit être valide plus de 1 mois après la date de retour.**

III. AVIS

Étant donné la nature même de ce programme, ARO VOYAGES ne pourra être tenu responsable des inconvénients et contrariétés subis avant, pendant et après le séjour, conditions de vie, changements au programme, changements de date, changements d'horaire, retards, annulations, etc. Dans tous les cas, la direction du programme fera son possible pour aider les hôtes et les collaborateurs à corriger la situation. De plus, nous vous conseillons de consulter les avis et avertissements étant répertoriés sur le site voyage.gc.ca sous la rubrique du pays dont le présent document fait mention et prendre connaissance de tous les risques pouvant compromettre la santé et sécurité des participants dans le cadre d'un tel voyage.

IV. CONDITIONS

- Le prix est basé sur un nombre minimal de 22 participants. Se référer à l'onglet des coûts pour les détails.
- Pour connaître l'intégrité des conditions générales, vous devez vous référer au portail d'inscription ARO.

PÉNALITÉS APPLIQUÉES EN CAS D'ANNULATION*

En cas d'annulation, quelle que soit la raison, les pénalités suivantes s'appliquent et couvrent en partie ou en totalité les frais administratifs, les services déjà rendus, les frais et pénalités exigés par les transporteurs et partenaires découlant du présent document :

- À partir de l'inscription jusqu'à 6 mois du départ : 500 \$ non remboursable
- De 179 jours à 91 jours du départ : 1500 \$
- De 90 jours à 61 jours avant la date de départ ou lors de l'achat des billets d'avion : 75 % du coût total
- 60 jours et moins avant la date de départ : 100 % du coût total

**Si les participants sont assurés pour l'annulation voyage, selon les causes de l'annulation et la police d'assurances, ces frais pourraient être remboursés par l'assurance voyage. À noter que le montant versé pour les assurances voyages est toujours non remboursable.*

** En cas d'annulation la partie du coût du programme applicable au transport international sera soumise aux politiques d'annulation du transporteur sélectionné et ARO Voyages se dégage de toute responsabilité quant à la méthode de remboursement ou de non-remboursement de ce dit transporteur. Selon les conditions de chacune des compagnies d'assurances, ces frais pourraient être remboursés par une assurance voyage couvrant annulation et interruption de voyage.*