

MutualiaMag

N°44 | Juillet - Août - Septembre 2026

Santé

Le diabète :
mieux comprendre
pour mieux agir

Tous En Vadrouille

Nos voyages
jeunes 2026

Hospitalisation

Neutra se transforme
pour mieux
vous accompagner



Et si votre histoire inspirait nos lecteurs ?

Partagez vos témoignages,
initiatives, projets ou suggestions
pour le MutualiaMag

Ecrivez-nous à

✉ communication@mutualia.be

MutualiaM

Votre mut'
L'immunothérapie
allergénique

Santé
Le dépistage du cancer

> Tous En Vadrouille
Nos voyages jeunes 2026

My Mutualia
votre nouveau guichet en

 Mutualia

Toujours là
pour vous

• Votre mut'

- Parcs d'attractions à prix réduits **4**
- Mutualia rembourse les stages de vos enfants **5**
- Nos ateliers de massage bébé **6**
- Notre calendrier **8**
- Sur nos réseaux **9**

• Hospitalisation

- Neutra se transforme pour mieux vous accompagner **11**

• Santé

- Le diabète : mieux comprendre pour mieux agir **15**

• Tous En Vadrouille

- Nos voyages jeunes 2026 **18**

MutualiaMag

Magazine trimestriel

COMITÉ DE RÉDACTION

C. GREGOIRE
M. HERBER

RÉALISATION ET MISE EN PAGE

M. HERBER

IMPRESSION

Excelle Print

SITE WEB

www.mutualia.be

EDITO

A vos côtés tout au long de l'été !

Madame, Monsieur, Cher lecteur,

L'été est une période propice aux découvertes, aux activités en famille et aux moments de détente. Chez Mutualia, nous avons à cœur de vous accompagner tout au long de l'année, y compris pendant la saison estivale.

Dans ce numéro, vous découvrirez plusieurs avantages destinés à faciliter votre quotidien, comme nos réductions pour les parcs d'attractions, le remboursement des stages pour enfants ou encore nos ateliers de massage bébé à destination des jeunes parents.

Nous vous invitons également à prendre connaissance des horaires d'été de nos agences, afin de préparer au mieux vos démarches durant les mois à venir.

Ces dernières semaines ont également été riches en événements. Nos équipes ont eu le plaisir de venir à votre rencontre lors du Jogging de Verriers ainsi qu'aux 20 km de Bruxelles, deux rendez-vous sportifs incontournables qui reflètent parfaitement les valeurs de santé, de bien-être et de convivialité que nous défendons.

Côté santé, nous revenons dans ce numéro sur l'évolution de l'assurance hospitalisation Neutra ainsi que sur le diabète, un sujet qui concerne aujourd'hui de nombreuses familles.

Enfin, les plus jeunes pourront déjà rêver à leurs prochaines aventures grâce à la présentation des séjours Tous En Vadrouille Jeunes 2026.

Toute l'équipe de Mutualia vous souhaite une excellente lecture et un très bel été.

Catherine Dauby,
Directrice Générale

VOTRE MUT

Toute l'actualité de votre mutualité



Vos parcs d'attractions à prix réduits

Vous êtes affilié chez Mutualia ? Bénéficiez de prix réduits pour vos entrées aux parcs d'attractions et réveillez l'enfant qui est en vous !

WALIBI

47^{50€} 57€

AQUALIBI

28€ 37^{50€}

BELLEWAERDE

42€ 49€

PAIRI DAIZA*

43€ 49€

Enfant : 37^{50€} 43€

PLOPSALAND - LA PANNE

41€ 48^{50€}

Enfant : 19€

PLOPSAQUA - LA PANNE

22€ 27^{50€}

Enfant : 13^{50€}

Comment obtenir votre ticket ?

Réservez votre ticket via info@mutualia.be.

Infos et conditions sur www.mutualia.be.

*Nous n'avons plus de tickets combinés (parc + accès à la serre Edenya). L'accès à Edenya est en supplément au prix de 7€, à acheter directement sur le site internet de Pairi Daiza.

> Mutualia rembourse les stages de vos enfants

Mutualia vous accorde **une intervention de 120 € par an maximum pour les enfants âgés de 2 ans jusqu'à la veille de leurs 18 ans** fréquentant, en dehors de la période de vacances scolaires, les excursions, les classes vertes, de neige, de mer et d'éveil, ou participant pendant la période de vacances scolaires à des stages sportifs, culturels, linguistiques ou informatiques, à des camps de mouvement de jeunesse et à des activités de pleine de jeux.

NOS AVANTAGES

> Nos stages de tennis offerts

Grâce à Mutualia, les enfants âgés de 5 à 12 ans peuvent profiter d'une initiation au tennis gratuite encadrée par un moniteur professionnel, pour permettre aux plus jeunes de s'amuser tout en développant leur coordination, leur esprit d'équipe et leur goût du sport.

Vous souhaitez plus d'informations ?

Contactez-nous au 087/31 34 45 (Verviers) - 02/743 16 66 (Bruxelles) ou par mail via info@mutualia.be



Le calendrier de nos cours

Vous habitez en région Verviétoise ?

Ces cours se donnent le samedi au tennis du Cheval Blanc de 13h à 14h pour le groupe 5-6 ans, de 14h à 15h pour le groupe 7-9 ans, de 15h à 16h pour le groupe 10-12 ans. La prochaine session débutera à la rentrée scolaire.

Vous habitez en région Bruxelloise ?

Les cours ont lieu au B. Sports Avenue de la Basilique 14 à 1082 Berchem-Ste-Agathe entre 13h et 17h (à définir avec le coordinateur). Pour en savoir plus, contactez-nous par mail via info@mutualia.be.

Le matériel (raquettes et balles) est fourni aux élèves. Les différents groupes sont composés de 6 élèves maximum.

NOS SERVICES

Découvrez les ateliers de massage bébé grâce à Mutualia

Vous êtes affilié chez Mutualia ? Participez à nos ateliers pour découvrir cet art du massage dans un cadre convivial et sympathique, à un tarif préférentiel.

L'envie de construire une famille, la grossesse et l'arrivée d'un enfant constituent des étapes importantes dans un parcours de vie. Le massage bébé permet la libération d'ocytocine, hormone de l'amour et du bien-être, et aide à renforcer le lien d'attachement entre le bébé et ses parents.

Nos partenaires spécialisés en massage bébé vous accompagnent notamment dans la période postnatale où bien souvent les journées sont chargées, les découvertes nombreuses et le rythme soutenu.

Il est important de pouvoir bénéficier de moments de pause et de bien-être, où les parents prennent le temps d'être avec leur bébé. Ces moments permettent de développer la complicité, la communication et l'attachement parent-bébé et procurent un sentiment de bien-être physique et émotionnel, de confiance et de sécurité.

Les ateliers de massage sont de vrais moments de complicité et de détente ! Vous apprendrez à masser votre bébé de façon à pouvoir reproduire les mouvements à domicile, en respectant le rythme et les besoins de votre enfant. Des notions théoriques seront également abordées (observation du bébé, rythme éveil-sommeil, pleurs, etc.).



Tout ce qu'il faut savoir pour accueillir votre bébé en toute sérénité !



Téléchargez votre guide gratuit sur www.mutualia.be

> Le toucher : le sens le plus développé dès la naissance

Le massage bébé, c'est restituer une pratique naturelle et saine par le toucher qui est un moyen fondamental de communication chez l'être humain. Au-delà de ces gestes, transmis de génération en génération, il y a toute la tendresse d'une mère. Ces gestes d'amour sont des moments privilégiés qui contribuent au développement affectif et intellectuel du bébé.

Aujourd'hui, le massage est reconnu et pratiqué dans toute l'Europe. Déjà dans votre ventre, le bébé reçoit une quantité importante de sensations et de stimulations tactiles. En effet, il sent son corps contre la paroi utérine, le glissement du liquide amniotique et même le frôlement du cordon ombilical.

Dès la naissance, le toucher est le sens le plus développé. La peau est notre principal



Réservez votre atelier de massage bébé

Notre prochain atelier à Verviers aura lieu les 24/09, 01/10, 08/10, 15/10, 22/10.

Notre prochain atelier à Bruxelles aura lieu les 8, 15, 22 et 29/09 à 11h. Et les 6, 13, 20 et 27/10 à 11h.

Prix de l'atelier pour l'ensemble des séances: 10€/membre, 50€/non-membre.

Vous souhaitez réserver votre atelier de massage bébé ? N'hésitez pas à adresser un email à info@mutualia.be.

A très vite !

organe sensoriel : chaque centimètre contient des millions de cellules. Grâce à ces multiples récepteurs sensoriels, répartis sur la surface corporelle, la peau capte les plus petites informations arrivant de l'extérieur. Elle détecte le toucher le plus léger et le plus petit changement de température. Le bébé, hors de sa bulle de protection qu'est l'utérus, perd tous ses repères. C'est pourquoi il est important de le caresser et de le masser. Le massage bébé permet alors de prolonger l'impression de sécurité établie in utéro. Ces gestes doux et tendres, ainsi que cet élan d'affection vont développer chez le nourrisson un sentiment de bien-être.

Les ateliers aborderont le portage pour vous apprendre à porter votre bébé de façon physiologique «à bras» ou à l'aide d'un tissu (écharpe de portage) adapté. Le portage est bien plus que du "transport", il s'agit d'un soin à part entière. Il permet à l'enfant de se sentir en sécurité, rassuré et détendu. Grâce au portage, parent et enfant partagent un moment de bien-être en toute confiance.

Le massage bébé est une occasion d'échange entre les parents et leur bébé. Il s'agit d'un moment hors du temps où rien ne compte hormis l'instant présent. Vous apprendrez comment soulager votre bébé des petits maux du quotidien comme la constipation ou les coliques, ou encore comment le massage peut également permettre de renforcer l'immunité.

Pendant la grossesse, certaines mamans ont du temps pour lire, se renseigner sur l'arrivée de bébé etc... mais une fois qu'il est là, c'est autre chose. Vous découvrirez les différentes étapes du développement moteur de votre enfant, comment les faciliter et les respecter au mieux et selon les possibilités de chacun dans la vie quotidienne.

Vous découvrirez différents outils tels que les huiles essentielles, les fleurs de Bach ainsi que d'autres trucs et astuces. En effet, ils peuvent vous aider à gérer vos différents états émotionnels ou ceux de votre bébé. Notre kinésithérapeute vous expliquera leurs bienfaits et dans quels cas les utiliser.

NOTRE CALENDRIER

Nos fermetures d'été

Vous vous rendez régulièrement dans votre agence habituelle ? Attention, nous adaptions nos horaires pendant l'été.

Aubel	le 03/07/2026
Barvaux	du 22/07 au 31/07, du 17/08 au 21/08, et le 28/08/2026
Bruxelles ville	du 03/08 au 07/08/2026
Erasme	du 27/07 au 31/07/2026
Eupen	du 17/07 au 24/07, du 24/08 au 04/09/2026
Herve	du 03/08 au 14/08/2026
Heusy	du 03/08 au 07/08/2026
Liège	le 22/07 et le 23/07/2026
Malmedy	du 14/07 au 24/07/2026
Ottignies	du 17/07 au 31/07/2026
Ostende	du 03 au 17/07/2026
Stembert	le 17/07, du 22/07 au 24/07/2026
Vielsalm	le 03/07, du 03/08 au 21/08/2026
Waremmes	le 17/07, 24/07, 27/07, 31/07/2026
Wavre	du 01 au 03/07/2026
Welkenraedt	le 10/07, 17/07, du 22/07 au 24/07, le 14/08 et 21/08/2026
Zaventem	le 13/07/2026

Vous souhaitez plus d'informations ?

Retrouvez la liste complète des fermetures d'été de nos agences sur www.mutualia.be



> Mutualia vous rembourse

Vous êtes affilié à un club sportif ? Mutualia vous accorde **une intervention annuelle de 60 € sur le montant de votre affiliation à un club sportif** reconnu, et ce, quel que soit votre âge.

> Des entrées gratuites pour le salon Babyboom

Depuis plus de 35 ans, le salon Babyboom accompagne les futurs parents en leur proposant conseils, informations et rencontres. Mutualia vous offre des entrées gratuites pour y participer !

Mutualia sera à nouveau présente lors de l'édition 2026, les 20, 21 et 22 novembre à Bruxelles. Venez rencontrer nos équipes, découvrir nos services et bénéficier de conseils personnalisés pour préparer l'arrivée de bébé. Participez également à plusieurs concours pour tenter de remporter de nombreux cadeaux. Rejoignez-nous sur nos réseaux sociaux pour tenter de remporter vos entrées gratuites !



SUR NOS RÉSEAUX

Mutualia était représentée lors des 20 km de Bruxelles

Mutualia était présente aux 20km de Bruxelles, un événement sportif majeur qui rassemble chaque année des milliers de participant·e·s motivé·e·s.

Vous êtes de plus en plus nombreux à participer aux 20 kms de Bruxelles, le plus grand événement sportif de la capitale. Cette 43^{ème} édition a réuni environ 50.000 participants parmi lesquels de fervents sportifs et de nombreuses associations caritatives. Mutualia se charge des démarches nécessaires à l'obtention d'un dossard et vous rembourse votre participation. N'hésitez pas à nous contacter via info@mutualia.be pour obtenir notre intervention.



Mutualia était au Jogging de Verviers

Notre équipe Mutualia a chaussé ses baskets pour participer avec enthousiasme au Jogging de Verviers !

Un grand merci aux organisateurs pour leur accueil, à nos collègues mobilisés sur le terrain, et bien sûr à toutes celles et ceux qui sont venus nous encourager ou courir à nos côtés !

 **FACEBOOK** | [Mutualia.belgique](https://www.facebook.com/Mutualia.belgique)

 **INSTAGRAM** | [Mutualiamutualiteneutre](https://www.instagram.com/Mutualiamutualiteneutre)

 **LINKEDIN** | [Mutualia-Mutualité-Neutre](https://www.linkedin.com/company/Mutualia-Mutualité-Neutre)



MyMutualia, votre guichet en ligne

Mettez vos données à jour, consultez, déposez ou obtenez de nombreux documents sans devoir vous déplacer.

Rendez-vous sur www.mutualia.be



HOSPITALISATION

Neutra se transforme pour mieux vous accompagner



neut
votre san
notre prio

Pourquoi



Neutra
pour mie



Spécialisée en assurance hospitalisation et soins dentaires, Neutra accompagne depuis de nombreuses années les membres des mutualités neutres francophones avec des solutions accessibles, humaines et adaptées à leurs besoins.

À travers ses différentes formules d'assurance hospitalisation (dont Neutra +, Neutra Confort, Neutra Top) ainsi que son assurance dentaire Dentalis, Neutra a pour mission d'aider ses assurés à mieux faire face aux frais de santé et aux imprévus liés à une hospitalisation ou à des soins dentaires.

Aujourd'hui, Neutra engage une transformation importante de ses services afin de mieux répondre aux attentes des assurés et de simplifier leurs démarches au quotidien.

Une modernisation au service des assurés

Les habitudes et les besoins évoluent :

- accéder rapidement à l'information
- effectuer certaines démarches en ligne
- bénéficier d'un meilleur suivi des dossiers
- disposer de services plus simples et plus transparents

Pour répondre à ces attentes, Neutra modernise progressivement ses outils et ses processus.

L'objectif est clair :

- améliorer l'expérience des assurés
- simplifier les démarches administratives
- offrir un service plus fluide et plus efficace, tout en conservant les valeurs essentielles de proximité et d'accompagnement humain.

Un futur portail personnalisé

Dans les prochaines étapes de cette transformation, Neutra mettra à disposition un portail personnalisé sécurisé. Ce portail permettra aux assurés de :

- consulter leurs données personnelles
- suivre le statut de leurs demandes
- vérifier l'état d'avancement des remboursements
- accéder à leurs documents
- communiquer plus facilement avec les équipes Neutra

L'objectif est d'offrir davantage d'autonomie aux assurés, tout en maintenant un accompagnement humain de qualité.

Un nouveau site internet plus simple et plus pratique

Cette transformation a commencé avec le lancement du nouveau site internet de Neutra. Pensé pour être plus intuitif et plus accessible, il permet désormais de :

- découvrir l'ensemble des produits et services Neutra
- accéder facilement aux documents administratifs
- télécharger les formulaires nécessaires
- effectuer une simulation de prime
- introduire certaines demandes en ligne
- consulter la carte interactive des hôpitaux conventionnés



Le contenu du site a également été entièrement revu afin de rendre les informations plus claires et plus faciles à comprendre.






Une amélioration progressive de l'expérience assurés

La transformation digitale de Neutra ne se limite pas au site internet. De nouveaux outils et services seront progressivement mis en place afin de :

- > simplifier les démarches administratives
- > améliorer le suivi des dossiers
- > accélérer certains traitements
- > renforcer la transparence des remboursements

Cette évolution permettra également de rendre les échanges plus fluides et de proposer des services toujours plus adaptés aux besoins des assurés.

Pourquoi Neutra se transforme

-  Modernisation des services
 -  Nouveau site internet
 -  Futur portail personnalisé
 -  Une meilleure expérience pour les assurés
-  Neutra se transforme pour mieux vous servir

NEUTRA

Une transformation progressive et responsable

Comme toute évolution importante, cette transformation se met en place progressivement.

Chez Neutra, nous faisons le choix d'une approche responsable afin de garantir la qualité des services et la fiabilité des traitements tout au long de cette transition.

Notre priorité reste inchangée : accompagner nos assurés avec des solutions accessibles, humaines et adaptées à leurs besoins.

Découvrez le nouveau site Neutra : www.neutrahospi.be

Chez Neutra, votre santé, notre priorité.



Vous souhaitez plus d'informations ?

Rendez vous sur www.neutrahospi.be



SANTÉ

Le diabète : mieux comprendre pour mieux agir

Aujourd'hui, un Belge sur 10 est touché par le diabète. Une réalité qui progresse, souvent silencieusement, surtout à un stade débutant. Mais concrètement, qu'est-ce que le diabète ?

Le diabète est une maladie chronique, c'est-à-dire une affection qui évolue sur le long terme et nécessite un suivi régulier. Il se caractérise par un excès de sucre dans le sang, appelé hyperglycémie, qui peut entraîner diverses complications s'il n'est pas pris en charge.

On distingue principalement deux types de diabète : le diabète de type 1 et le diabète de type 2, le plus fréquent.

Le diabète de type 1

Le diabète de type 1 survient lorsque le pancréas ne produit plus d'insuline, une hormone essentielle pour réguler le taux de sucre dans le sang.

Il nécessite un traitement à vie reposant sur des injections d'insuline, une alimentation adaptée, une activité physique régulière, une surveillance attentive de la glycémie.



Ce type de diabète représente environ 10 % des cas. Il apparaît le plus souvent chez les enfants et les jeunes adultes, mais peut malgré tout survenir à tout âge.

Les symptômes les plus fréquents sont une soif intense, des envies fréquentes d'uriner, une fatigue importante, une perte de poids inexplicée.

À ce jour, il n'existe pas de moyen de prévention. En revanche, un diagnostic précoce et un suivi régulier permettent de limiter les complications.

Le diabète de type 2

Le diabète de type 2 apparaît lorsque l'organisme n'utilise plus correctement l'insuline. Les cellules deviennent moins sensibles à son action, et le pancréas finit par en produire insuffisamment. Résultat : le sucre s'accumule dans le sang.

Ce type de diabète est souvent silencieux. Il est fréquemment découvert lors d'une prise de sang ou à l'occasion d'une complication.

Parmi les signes possibles, on retrouve la fatigue, la vision floue, une soif excessive, la cicatrisation lente et la perte de sensibilité, notamment au niveau des pieds.

Sans prise en charge, le diabète peut entraîner des complications importantes : maladies cardiovasculaires, atteintes rénales, problèmes oculaires...

Un suivi essentiel pour éviter les complications

Le diabète est une maladie en progression, mais détecté tôt, il peut être mieux contrôlé.

Un suivi médical régulier permet d'adapter le

CONSEIL

Réduire les risques de diabète de type 2

Bonne nouvelle : il est possible d'agir. Adopter un mode de vie sain permet de réduire significativement les risques.

Adopter une alimentation équilibrée

Opter pour le concept des 3 repas structurés par jour, en privilégiant une alimentation riche en fibres (légumes, fruits, légumineuses) et les bonnes graisses (huiles végétales, poissons gras, fruits à coque), en limitant les sucres ajoutés et les jus de fruits, en buvant environ 1,5 litre d'eau par jour.

Une activité physique régulière

Évitez la sédentarité (plus de 7 heures assises par jour). Bouger au quotidien est essentiel : chaque pas compte.

L'arrêt du tabac

Le tabac augmente significativement les risques.

Un sommeil suffisant

Dormir entre 7 et 9 heures par nuit contribue à l'équilibre général.

Un poids de santé

Même une perte de poids modérée peut réduire le risque.

Un suivi médical régulier

Surveillez votre glycémie et votre tension artérielle.

**Plus d'une personne
diabétique sur 3
ignore qu'elle
est malade**

Être en surpoids est un facteur de risque, même si vous avez une vie saine et active.

Faites le point avec votre médecin : plus tôt un diabète est pris en charge, mieux il peut être maîtrisé grâce à des soins spécifiques et remboursés.

www.remboisementdiabete.be



.be

traitement, de prévenir les complications et de maintenir une bonne qualité de vie.

Si vous êtes atteint de diabète, il est essentiel de suivre votre traitement correctement, d'adopter un mode de vie sain et de réaliser les examens de suivi recommandés.

Le trajet de démarrage pour le diabète de type 2

Ce programme vise à aider les patients à prendre en main leur maladie dès le début, avec un accompagnement personnalisé.

Concrètement, il prévoit un suivi par le médecin généraliste et le diabétologue et un accès à d'autres professionnels selon les besoins (diététicien, podologue...).

Les patients bénéficient notamment du remboursement complet des séances d'éducation au diabète, de consultations diététiques, de soins de podologie (si nécessaire) et d'un examen buccal annuel.

> Un message clé à retenir

1 Belge sur 10 est atteint de diabète de type 2... et 1 personne sur 3 l'ignore encore.

Ne remettez pas à plus tard vos examens de prévention.

Parlez-en à votre médecin-généraliste.



Vous souhaitez plus d'informations ?

<https://www.remboisementdiabete.be/>

<https://www.maitrisezvotrediabete.be/>

TOUS EN VADROUILLE

Réservez votre voyage jeune 2026

> Un partenariat avec Mutualia

Parce que le bien-être passe aussi par l'évasion, Tous en Vadrouille a pour mission de rendre les voyages, stages et activités accessibles à tous, à tarif réduit.

VOYAGE

> Aventures à la mer

19-25/07/2026 | 09-15/08/2026 à pd **300€**

Offre-toi une expérience inoubliable au bord de la mer ! Ce stage original te plonge au cœur de la nature et des richesses marines, entre découvertes, aventures et nouvelles amitiés. Au programme : pêche à la crevette, visite du centre de revalidation pour oiseaux, découverte du célèbre bateau Mercator, exploration du phare du Vosseslag ou encore traversée du port d'Ostende en bateau-navette. Ajoutes-y de nombreux moments de détente et de fun : vélo, go-cars, initiation au cirque, bricolage, concours de châteaux de sable et grands jeux en plein air, jeux sur la plage et moments fun pour vivre ton premier voyage sans tes parents en toute confiance. Une semaine riche en découvertes et en souvenirs !



VOYAGE

> Splash et fun

19-25/07/2026 | 09-15/08/2026 à pd 300€

Envie d'un stage unique, rempli d'aventures et de découvertes au bord de la mer ? Splash & Fun, c'est LE programme idéal pour les jeunes qui aiment bouger, explorer et s'amuser ! Entre nature, plage et activités de pêche, tu vivras une semaine hors du commun, entouré(e) de nouveaux amis et de paysages magnifiques. Tu pourras aussi t'initier aux sports nautiques : surf, bodyboard, rafting... De quoi faire le plein de sensations fortes !

VOYAGE

> Beach Camp

19-25/07/2026 | 09-15/08/2026 à pd 300€

Envie d'une semaine pleine d'adrénaline en bord de mer ? Beach Camp est fait pour toi ! Entre sports nautiques, sensations fortes et ambiance conviviale, prépare-toi à vivre une expérience intense et inoubliable. Au programme : surf, paddle, kayak, rafting, powerkite ou encore giant SUP... Tu apprendras également les bases de la sécurité à la plage pour profiter de l'océan en toute confiance.



VOYAGE

> Coast Adventure

19-25/07/2026 | 09-15/08/2026 à pd 300€

Envie d'une semaine 100 % sport et sensations au bord de la mer ? Coast Adventure t'embarque pour un séjour intense, rythmé par l'action, le fun et l'énergie du groupe. Au programme : surf, kayak, rafting, kite, SUP, bodyboard, paddle, beach-volley et bien d'autres activités pour te dépenser et te dépasser. Que tu sois débutant(e) ou déjà à l'aise, chacun peut progresser à son rythme tout en s'amusant.



Réservez votre voyage sur

www.tousenvadrouille.be



Un midweek à la mer

Domaine de vacances Mont-des-Dunes

Du 24 AU 28 AOÛT 2026 | OOSTDUINKERKE

Pourquoi choisir Mont-des-Dunes ?

- ✔ Situé au cœur des dunes
- ✔ À seulement 500 m de la plage
- ✔ Accessible en tram
- ✔ Ambiance familiale et conviviale
- ✔ Chambres accessibles et ascenseur
- ✔ Location de vélos et scootmobiles



Un séjour à votre rythme

- ✔ Balades sur la plage
- ✔ Sorties à vélo
- ✔ Trajets en tram côtier
- ✔ Shopping à Nieuwpoort

Forfait et prix

Séjour de 4 nuits en demi-pension
Du 24/08 au 28/08/2026

Prix (chambre + demi-pension)
Chambre confort mini*: 301 € p.p.
Chambre confort familiale*: 414 € p.p.

* Prix basé sur 2 adultes par chambre
Tarif single sur demande.
Réduction membre déjà réglée.



Infos & réservation

- 🌐 www.montdesdunes.be
- ✉ info@montdesdunes.be
- ☎ 058 23 40 52

Découvrez nos promotions d'été

Vacances d'été :

3 + 1 nuit gratuite

5 + 2 nuits gratuites

(Non valable dans les Treelodges)

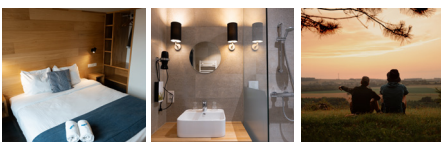
Promotion Midweek :

Du 23/08 au 03/09/2026

50 € p.p.p.n., petit-déjeuner inclus.

Prix sur base de 2 personnes dans une 'chambre double',
Séjour de minimum 2 nuits,
du dimanche au jeudi.

Les promotions ne peuvent être réservées qu'en ligne.



- 🌐 www.montdespins.be
- ✉ info@montdespins.be
- ☎ 086 21 21 36



L'été dans les Ardennes

Domaine de vacances Mont-des-Pins

Votre sensation de vacances est plus proche que vous ne le pensez.
À seulement 7 km de Durbuy, Mont-des-Pins vous accueille dans un cadre naturel et reposant.

Profitez pleinement en couple ou en famille

- ✔ Différents hébergements : chambres confort, supérieure et wellness
- ✔ Nouveaux Treelodges insolites
- ✔ Balades et randonnées en forêt ou sorties à vélo
- ✔ Activités sportives et découvertes
- ✔ Moments de détente

Une expérience gourmande

- ✔ Buffet petit-déjeuner généreux
- ✔ Apéritif sur notre terrasse ensoleillée
- ✔ Restaurant La Pomme de Pin pour profiter d'une cuisine conviviale



30%
de réduction
sur le prix de
la chambre