AUVERGNE-RHÔNE-ALPES I *Isère (38)*

LES 7 LAUX

« Séjour Activités Douces et Découvertes »

Marche Nordique

8 JOURS
7 NUITS

Prix à 410 €(1)	*tarif par personne éligible au programme Séniors en Vacances*
Prix à 230 €(2)	*tarif par personne éligible à l'aide financière de l'ANCV*

JOUR 1
Arrivée en fin d'après-midi. Installation. Apéritif de bienvenue.
Dîner et soirée animée.

JOUR 2
Départ du village à pied pour une **balade autour du Lac du Haut Breda** *(1h30 de marche)*. Déjeuner au village.
Visite guidée du **Musée des Forges et Moulins de Pinsot**. Découverte d'un ensemble de moulins fonctionnant encore de nos jours uniquement à la force de l'eau, suivie d'une démonstration de forge.
Dîner et soirée animée.

JOUR 3
Temps libre et de détente sur le village : pétanque, molkky, piscine, jeux de société à disposition. Déjeuner au village.
Départ pour une **marche nordique** : discipline santé de nature venant de Finlande, cette marche avec bâtons permet de travailler tous les groupes musculaires et l'endurance du corps et du cœur.
Jeux apéro, dîner et soirée animée.

JOUR 4
Départ pour **Chambéry**. Visite guidée du **Château des Ducs de Savoie**. Ce château appelé aussi Château de Chambéry est un ancien fort du XI siècle. Suivez le guide : il vous contera l'histoire des comtes et ducs qui le firent bâtir. Déjeuner au restaurant puis **découverte de la Cité des Ducs**. Ancienne capitale des Etats de Savoie, Chambéry révèle ses secrets de places en cours intérieures. Temps libre dans la cité pour les achats.
Dîner et soirée animée.

JOUR 5
Au départ du village, **marche dans la forêt** avant de pouvoir admirer la **Cascade du Pissou** *(2h30 de marche)*. Déjeuner au village.
Sur place, rencontre avec un **équipage de chiens de traineaux**, à la découverte du métier de musher. Jeux apéro, dîner et soirée animée.

JOUR 6
Tournoi de pétanque. Déjeuner au village.
Séance d'**initiation au tir à l'arc**. Puis temps libre et de détente avec accès à la piscine couverte et chauffée. Dîner et soirée animée.

JOUR 7
Au départ du village, marche pour explorer davantage la Vallée du Haut Breda *(2h00 de marche)*. Déjeuner au village.
Temps libre et de détente sur le village : pétanque, molkky, piscine, jeux de société à disposition.
Jeux apéro, dîner et soirée animée.

JOUR 8
Petit-déjeuner. Retour vers la ville d'origine avec un panier repas à emporter.

Cascade du Pissou

PERSONNALISEZ VOTRE SÉJOUR "SÉNIORS EN VACANCES" !

Si vous venez avec votre bus et si vous l'utilisez pour vos visites, vous pourrez bénéficier d'une excursion supplémentaire au choix :
- Forfait visites sur 2 x ½ journée : Visite guidée du Château du Touvet et de ses jardins (65km) + Visite guidée du Fort-Barraux, le plus ancien fort bastionné de France (70km)
- ½ journée d'accompagnement Marche nordique (approche 10km)

Possibilité de ½ journées ou journées complémentaires. Détails et tarifs sur demande.

Les programmes d'activités sont donnés à titre indicatif et sont susceptibles d'être aménagés selon les conditions météorologiques ou la disponibilité du prestataire. Piscine couverte et chauffée à disposition sur le centre, n'oubliez pas votre tenue de bain !
*(1) Subvention ANCV non déduite du tarif proposé. (2) Déduction faite de la subvention de 180 € sous réserve d'éligibilité. *Tarif Base 30 personnes. *Sous réserve de disponibilité.*