

Matin :

9h30 à COUIZA :

Kayak, descente de l'Aude sur 8 km de Couiza à Alet-les Bains - durée 2h à 2h30

Adresse	Base Nautique de Couiza près du Château des Ducs de Joyeuses
Tel.	04.68.31.84.53 / 06.75.21.09.87

Le matin, le faible niveau d'eau est adapté à tous publics sachant nager.

Kayak individuel, pagaie, casque, gilet de flottaison, bidon étanche fixé au kayak fournis.

Apporter short, tee-shirt, vieilles chaussures pour monter dans le bateau. Prévoir également des affaires de rechange.



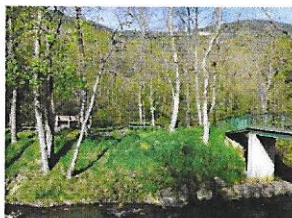
Petite information et formation, puis :

Descente de l'Aude en kayak individuel de COUIZA à ALET

Pour ceux qui ne participent pas à l'activité, rendez-vous à **11h20 sur l'île à Alet les Bains** pour assister à l'arrivée des kayakistes puis à :

12h00 : Pique - nique à l'ombre, dans l'île d'Alet, au bord de l'Aude !

Apéritif offert par LSR Aude, Grillade, Salade, Fruit, Café.



Après-midi :

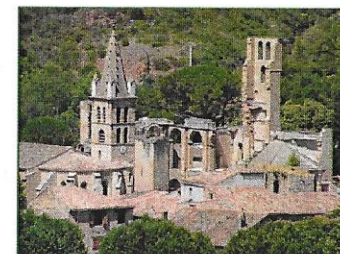
14h00 à Alet-les Bains

VISITE GUIDÉE DU VILLAGE.

Rendez-vous avec Stéphanie la guide, devant l'abbaye d'Alet.

Alet-les-Bains, ville élue des dieux, de Nostradamus aux antipapes...

Nous allons franchir les portes du temps, avec une visite inoubliable d'Alet, jadis nommée "Pagus Electensis", "l'endroit élu".



Magnifique village médiéval aux demeures à colombage, superbes remparts, abbaye, cathédrale, maison de Nostradamus avec ses curieux symboles, colombarium romain, eaux thermales, vous découvrirez l'histoire d'un site majestueux...

16h30 : Déplacement à RENNES LES BAINS (19km) :



Anciens bains doux avec sortie d'eau chaude thermale dans la rivière Salz, site superbe, baignade possible et conseillée dans la rivière, eau tiède, peu de profondeur, cailloux.

Vieilles chaussures conseillées pour aller dans l'eau, maillot serviette.

18h00 : Retour chez soi