

PROGRAMME SEJOURS TOURISME &

« BIEN VIEILLIR » 2025/2027



Programme 8 jours et 7 nuits

Jour 1

Arrivée en fin d'après-midi pour l'installation dans les chambres. Dîner et soirée jeux.

Jour 2

Matin : Réunion d'accueil puis départ à pied pour la découverte du **Village de Vogüé**, classé village de caractère et parmi les **Plus Beaux Villages de France**. Immense et protecteur, avec ses quatre tours d'angle, le château (extérieur seulement) bâti au XI^{ème} siècle surplombe les maisons du village ramassées les unes contre les autres. Apéritif de bienvenue et déjeuner.

Après-midi Balnéo avec programme « Bien Vieillir / Détente » : Programme de 6 ateliers détente dans la piscine balnéo chauffée à + de 30° (jets hydromassants pour le dos, le cou, les mollets, cuisses,...).

Dîner et soirée vidéo découverte de l'Ardèche

Jour 3 – Excursion à la journée

Excursion à la journée en direction des **Gorges de l'Ardèche : le Pont d'Arc**, arche naturelle de 66 m d'ouverture et de 30m de haut, s'ouvre sur la route des Gorges. Arrêt aux principaux belvédères. **Déjeuner au restaurant** extérieur. L'après-midi, visite du **village d'Aiguèze** : classé parmi les Plus Beaux Villages de France, ce petit village médiéval surplombe depuis la falaise la sortie des Gorges de l'Ardèche. Avec accompagnement par guide et transport.

Dîner et soirée spectacle.

Jour 4

Matinée « Santé/Plaisir » avec balade sur la voie verte surplombant la rivière Ardèche jusqu'à la nougaterie Le Genet d'Or, fabrique artisanale de nougats et confiseries utilisant au maximum des matières premières Ardéchoises, sans colorant ni arôme de synthèse. Déjeuner.

Après-midi : Activité sportive « Equilibre/Concentration » avec gym douce ou tir à l'arc ou programme santé. Dîner et soirée danse

Jour 5

Matin : Balade nature au bord de la rivière Ardèche puis découverte des cépages ardéchois dans un **caveau/magasin de vente de vins** et produits ardéchois. Dégustation. Déjeuner.

Après-midi « Atelier culinaire : cuisiner l'Ardèche », atelier pour découvrir les recettes ou spécialités ardéchoises. Dîner et soirée karaoké

Jour 6

Matinée « Détente aquatique » à la piscine balnéo de notre centre. Déjeuner.

Après-midi : Balade contée par conteur professionnel dans le thème « Contes et légendes d'Ardèche ». Dîner et soirée jeux.

Jour 7

Matinée « Santé/Bien-être » : atelier « les bienfaits du miel ». Déjeuner

Après-midi : Découverte de **Balazuc**, village de caractère classé également parmi les Plus Beaux Villages de France et situé sur un piton rocheux surplombant l'Ardèche.

Dîner et soirée cabaret.

Jour 8

Matin : Départ pour votre région après le petit-déjeuner avec un panier repas à emporter, des souvenirs ardéchois plein la tête.

Un bus est prévu pour la journée complète du jour 3, les autres sorties se font en covoiturage

