

8 jours / 7 nuits « clé en main »

## PROGRAMME SENIORS EN VACANCES – ANCV

### « Restez en Forme et découvrez les trésors de la Bretagne Sud »

#### 1<sup>er</sup> jour :

- Accueil, installation, dîner au Domaine, réunion d'information.

#### 2<sup>ème</sup> jour :

- Présentation du Domaine et du séjour
- Déjeuner au Domaine
- Découverte des petits ports locaux puis visite de la chapelle Saint-Philibert à Moëlan-sur-Mer (en car)
- Dîner au Domaine
- La Bretagne en images

#### 3<sup>ème</sup> jour :

- Aqua-relaxation, détente, équilibre et tonicité musculaire douce.
- Déjeuner au Domaine
- Découverte et initiation aux jeux bretons, travail d'équilibre, jeux d'adresse et de précision.
- Dîner au Domaine
- Soirée jeux Mémoire

#### 4<sup>ème</sup> jour :

- La Pointe des Espagnols : vue sur la Rade de Brest (en car)
- Arrêt à Camaret : son port, sa Tour Vauban et sa Chapelle Notre-Dame de Rocamadour
- Déjeuner à la Pointe de Pen Hir
- Retour par Locronan, petite cité de caractère
- Dîner au domaine
- Soirée animée

#### 5<sup>ème</sup> jour :

- Tournoi de pétanque
- Déjeuner au Domaine
- Equilibre et oxygénation lors d'une balade pédestre en direction de l'île percée, découverte des villages de Kerdoualen et Kermen
- Dîner au Domaine
- Soirée animée

#### 6<sup>ème</sup> jour :

- Aqua-relaxation, détente, équilibre et tonicité musculaire douce.
- Déjeuner au Domaine
- Découverte de Pont-Aven, cité des peintres et ville aux 14 moulins (en car)
- Goûter breton dans une biscuiterie et confection du Kouign Amann
- Dîner au Domaine
- Soirée Bal musette

#### 7<sup>ème</sup> jour :

- Gymnastique douce, exercices d'équilibre, de souplesse, et de tonicité adaptés aux séniors
- Déjeuner au Domaine
- Oxygénation lors d'une balade pédestre vers le port du Bélon & découverte de ses activités
- Dîner au Domaine
- Soirée animée

#### 8<sup>ème</sup> jour :

- Petit-déjeuner
- Départ avec repas froid sous forme de pique-nique

5 jours / 4 nuits « clé en main »

## PROGRAMME SENIORS EN VACANCES – ANCV

### « Restez en Forme et découvrez les trésors de la Bretagne Sud »

#### 1<sup>er</sup> jour :

- Accueil, installation, dîner au Domaine, réunion d'information

#### 2<sup>ème</sup> jour :

- Aqua-relaxation, détente, équilibre et tonicité musculaire douce
- Déjeuner au Domaine
- Équilibre et oxygénation lors d'une balade pédestre vers le port du Bélon & découverte de ses activités
- Dîner au domaine
- La Bretagne en images

#### 3<sup>ème</sup> jour :

- La Pointe des Espagnols : vue sur la Rade de Brest (en car)
- Arrêt à Camaret : son port, sa Tour Vauban et sa Chapelle Notre-Dame de Rocamadour
- Déjeuner à la Pointe de Pen Hir
- Retour par Locronan, petite cité de caractère
- Dîner au domaine
- Soirée jeux mémoire

#### 4<sup>ème</sup> jour :

- Tournoi de pétanque & jeux breton, travail d'équilibre, jeux d'adresse et de précision
- Déjeuner au Domaine
- Découverte de Pont Aven, cité des peintres et ville aux 14 moulins
- Goûter breton dans une biscuiterie et confection du Kouign Amann (en car)
- Dîner au Domaine
- Soirée bal musette

#### 5<sup>ème</sup> jour :

- Petit-déjeuner
- Départ avec repas froid sous forme de pique-nique

Pour des raisons d'organisation l'ordre des journées peut changer