

**LES ISSAMBRES LA GAILLARDE - ANCV Séniors En Vacances 2024**  
**8 jours et 7 nuits - Avec Transport**  
**Du 5 au 12 octobre 2024**

**Jour 1 -**

Arrivée du groupe en fin d'après-midi. Installation.  
Apéritif de bienvenue. Dîner.  
Présentation du séjour puis soirée libre.

**Jour 2 -**

Matin : tournoi de pétanque puis atelier de découverte de l'application Miléade.  
Déjeuner au village.  
Après-midi : activité tapis vert ou jeu de société : venez montrer vos talents de joueur de cartes. Passionnés de belote, tarot ou autres, cette soirée sera un véritable moment de convivialité.  
Dîner au village.  
Soirée dansante ou karaoké : laissez-vous emporter au gré de musiques variées afin de passer une soirée sous le signe de la bonne humeur.

**Jour 3 -**

Matin : séance de gym douce en plein air. Profitez de l'espace bien-être pour prolonger ce moment de détente.  
Déjeuner au village.  
Après-midi : **Fréjus – 25 km**  
Remontons le temps ! C'est d'abord dans l'époque romaine que vous vous plongerez en découvrant le développement de la ville de *Forum Julli* au travers de ses prestigieux monuments : amphithéâtre, théâtre, aqueduc, remparts... Petit temps libre, avant de finir notre visite par un tour panoramique de Saint Raphaël, du quartier moderne de Port Fréjus et des plages.  
Dîner au village.  
Soirée Grand jeu : films, géographie, chansons, gastronomie, culture générale... participez à notre grand jeu digital. Comme à la TV, répondez aux questions de l'animateur grâce à votre téléphone qui se transforme en télécommande.

**Jour 4 -**

**Grasse Gourdon et les gorges du loup – 190 km**

Matin : **Visite de Grasse**, capitale des parfums, **visite d'une célèbre parfumerie** où vous découvrirez les procédés d'extraction des arômes. Possibilité d'achat de parfums, savons... Vous rejoindrez ensuite le village perché de **Gourdon** situé 500 mètres au-dessous des Gorges du Loup. Panorama extraordinaire sur toute la Côte et même la Corse si le temps le permet. Temps libre.

Déjeuner au restaurant.

Après-midi : Route vers les Gorges du Loup. Sur la route, **visite d'une confiserie traditionnelle**. Découvrez ensuite **Tourrettes-sur-Loup** est un village fortifié renommé pour la culture de la violette. Le cœur du village, qui a conservé une architecture médiévale presque intacte, bat au rythme des ateliers et galerie d'artisans  
Dîner au village.

Soirée locale : film sur la région ou intervenant pour en apprendre un peu plus sur votre destination hôte.

#### **Jour 5 -**

Matin : balade détente sur la plage

Déjeuner au village.

Après-midi : **Roquebrune sur Argens- 30 km**

**Visite du vieux village médiéval de Roquebrune sur Argens.** Mille ans d'histoire et de légendes vont défiler sous vos yeux... Découvrez l'histoire de ce charmant village provençal, son castrum, ses portiques, son église paroissiale. La visite se poursuit par une **dégustation de produits locaux** (miel et chocolats).

Dîner au village.

Soirée Loto/Bingo : grâce à ce jeu classique, vous êtes assurés de passer une soirée agréable et détendue.

#### **Jour 6 -**

Matin : découvrez comment réaliser une spécialité locale que l'animateur prépare sous vos yeux. Goûtez, répondez aux questions d'un quizz régional et repartez avec la recette.

Déjeuner au village.

Après-midi : **Bormes-les-Mimosas – 100 km**

Départ par le massif des Maures pour une arrivée à **Bormes les Mimosas**. Le vieux village est dominé par les ruines du château des seigneurs de Fos (13ème siècle) et offre un sublime panorama sur les îles d'Or.

**Promenade guidée du village**, à l'aspect médiéval et artisanal. Très fleuri, le village est riche en parcours botaniques : bougainvilliers, glycines.... Retour par la corniche des Maures (du Lavandou à Cavalaire), passage par le Golfe de Saint-Tropez et Sainte Maxime.

Dîner au village.

Soirée Spectacle : toute votre équipe se réunit pour vous proposer une soirée haute en couleur.

#### **Jour 7 -**

Matin : séance de stretching détente. Profitez du Spa pour prolonger ce moment de relaxation.

Déjeuner au village.

Après-midi : piste de danse animée avec initiation de danses en ligne

Dîner au village.

Soirée Casino Miléade : Découvrez le plaisir du jeu de manière ludique et sans prendre de risque.

#### **Jour 8 -**

Départ du groupe après le petit déjeuner, muni d'un panier repas pour le déjeuner.

#### **Nota bene :**

**Le déroulement du séjour est indicatif, l'ordre des journées peut être modifié pour des raisons indépendantes de notre volonté.**