

PROGRAMME SÉJOUR SPORT ET DÉTENTE

**Séjour raquettes
ou randonnée et bains
d'eaux chaudes naturelles**

Départ garanti





Les bains d'eaux chaudes naturelles sont une des spécificités de la Cerdagne. Sorties directement de la roche à quelques 40°C, ces eaux sulfureuses ont des vertus apaisantes et adoucissantes pour la peau, et des bienfaits médicalement reconnus. Trois centres thermaux se partagent la Cerdagne, implantés dans de petits villages pour préserver leur authenticité. Les bains extérieurs vous permettront de vous détendre tout en profitant de la beauté des massifs et paysages environnants. Une manière idéale pour se revigorer après un effort physique, et se réchauffer particulièrement après une sortie raquettes !

1er jour :
Samedi,
Arrivée

Arrivée en fin d'après-midi.
Accueil et installation
dans votre chambre.

Diner et logement à l'hôtel.



2ème jour :
dimanche,
**La vallée
de Llo**

Matinée libre
Sortie raquettes l'après-midi
Dénivelé : 150 mètres
03h00 de marche



Départ en début d'après-midi pour une balade dans la vallée de Llo et les gorges du Sègre, ancien rendez-vous des sorcières.

Nous découvrirons ce village à la typique architecture de Cerdagne et aux toits de Llose, ainsi que son église romane, joyau de l'art roman cerdan. Les ruines de la tour de guet de l'ancien château, légèrement en hauteur, nous dévoileront également quelques bribes d'histoire.

Nous terminerons ce circuit aux bains de Llo, alimentés par une source directement jaillie du Puigmal. Nous nous détendrons dans les bains et jacuzzi intérieurs et extérieurs, ainsi qu'aux sauna et hammam.

Sortie raquettes à la journée

Dénivelé : 300 mètres
05h00 de marche

3ème jour :
Lundi,
**La vallée
de Porté
Puymorens**



Le départ s'effectuera dans la vallée du typique petit village montagnard de Porté Puymorens.

Après avoir admiré le superbe étang de Font-Vives, nous traverserons la rivière du Lanoux, issue d'un des plus grands lacs des Pyrénées, en la suivant jusqu'au lac du Passet gelé en cette saison.

Appelé la « Vallée des mouflons » pour y héberger la plus grande concentration des Pyrénées, ce lieu nous enchante par la variété de sa faune.

Pour déjeuner, grillades au cœur de la nature (boissons comprises).



4ème jour :
Mardi,
Journée
libre

5ème jour :
Mercredi,
La vallée
d'Angoustrine

Matinée libre
Sortie raquettes l'après-midi
Dénivelé : 250 mètres
03h00 de marche



Départ pour une promenade dans la vallée d'Angoustrine autour du pic du Castella, d'où nous bénéficierons d'une vue imprenable sur le plateau de Cerdagne.

Au cœur de cette vallée, nous emprunterons un chemin de transhumance qui conduit à une prairie dans laquelle se trouve la chapelle Saint Martin d'Envalls, datant du XIIème siècle. De là partent des sentiers de randonnée qui mènent au lac des Bouillouses et sillonnent le massif du Carlit.

Pour finir, détente dans les bains de Dorres, dont les eaux étaient utilisées à usage domestique à l'époque des Romains. Elles font aujourd'hui l'objet de soins thérapeutiques, notamment à la clinique de Villeneuve-les-Escaldes.

Une journée randonnée au départ du village cerdan de Planès, à découvrir avec son étonnante église.

Nous emprunterons des chemins forestiers descendants avant de continuer dans la vallée de la Têt en suivant la ligne de chemin de fer du train jaune, à flanc de montagne. L'occasion d'admirer le Pont Gisclard, aérien et suspendu à plus de 80 m. au-dessus de la Têt. Pour déjeuner, grillades au cœur de la nature (boissons comprises).

Séance bien-être aux thermes de Saint-Thomas où nous attend un bassin lové dans un amphithéâtre extérieur fait de pierres, rempli avec une des sources les plus chaudes du département, riche en fluor, soufre, bicarbonate et oligo-élément (massages et soins possibles sur réservation avec supplément).

Nous reviendrons de Fontpédrouse à Mont-Louis à bord du célèbre petit train jaune, appelé « le canari ».

Sortie raquettes à la journée

**Dénivelé négatif : 300 mètres
04h00 de marche**

6ème jour :
Jeudi,
De Planès à
Saint-Thomas



7ème jour :
Vendredi,
Départ

Départ après le petit-déjeuner.



Séjour Sport et Détente

RAQUETTES ET BAINS D'EAUX CHAUDES NATURELLES



TARIFS INDIVIDUELS 2010-2011

Tarif par personne en occupation double

GROUPES : Réduction de 10 %. Tarif par tranches de 15 personnes

2010-2011	Basse saison	Demi-saison	Haute saison
1 Jour / 1 Nuit	121 €	130 €	140 €
2 Jours / 2 Nuits	242 €	260 €	280 €
3 Jours / 3 Nuits	363 €	390 €	420 €
4 Jours / 4 Nuits	484 €	520 €	560 €
5 Jours / 5 Nuits	605 €	650 €	700 €
Supplément single	25 €	30 €	35 €

PERIODES TARIFAIRES

Basse saison :

1^{er} Décembre – 20 Décembre 2010
1^{er} Avril – 30 Avril 2011

Demi-saison :

21 Décembre – 25 Décembre 2010
03 Janvier – 11 Février 2011
14 Mars – 30 Mars 2011

Haute saison :

26 Décembre 2010 – 02 Janvier 2011
12 Février – 13 Mars 2011

NB : Le nombre de jours correspond aux journées d'activité Raquettes.

Les atouts du circuit :

- Sorties en étoile à partir de l'hôtel
- Paysages splendides aux contrastes affirmés
- Groupes d'activités adaptés au niveau de chacun
- Programmes variés, équilibrés et représentatifs de la région

Les installations de l'hôtel :

- Accès à un espace forme avec sauna, hammam et Jacuzzi
- Soins et massages possibles sur place en supplément (sur rdv)
- Accès Wifi gratuit
- Salon piano-bar avec billard

Le prix comprend :

- Hébergement en pension complète comprenant des paniers repas les journées d'excursion
- Encadrement par des professionnels diplômés et passionnés
- Matériel composé de raquettes et bâtons
- Transfert durant les excursions effectué par le guide jusqu'à 8 personnes, sinon covoiturage entre les participants

Le prix ne comprend pas :

- Boissons et dépenses à caractère personnel
- Assurance transport rapatriement médicalisé et l'assurance annulation
- Location de chaussures de montagne (+ 2€ par jour)
- Transport en petit train jaune de Fontpédrouse à Mont-Louis (+ 10€)
- Entrée aux bains d'eaux chaudes naturelles de Dorres (+ 5€)
- Entrée aux bains d'eaux chaudes naturelles de Saint-Thomas (+ 10€)
- Entrée aux bains d'eaux chaudes naturelles de Llo (+ 6€)