

DÉCOUVRIR LOISIRS, SÉJOURS, SORTIES...

**4 JOURS/
3 NUITS**
Du 18 au 21
septembre 2008
240 € par pers.
(suppl. ch. ind. 90 €)
Inscriptions jusqu'au 30 juin



Stage d'équitation EN CHARENTE

Amis des chevaux et de la détente, voilà un stage taillé sur mesure ! Le cadre est un ancien relais de chasse aménagé en chambre d'hôte, au cœur de la campagne charentaise, au milieu des bois et des vallons. Au Relais du Petit Breuil, les cavaliers pourront se régaler avec les bons petits plats d'une table d'hôte, pour un séjour conjuguant vitalité et équilibre, dans tous les sens du terme ! En plus de l'équitation, vous aurez accès à des

activités d'intérieur ou d'extérieur : la piscine, le tennis, le VTT, le ping-pong, le tir à l'arc et les nombreux sentiers de randonnée... pour varier les loisirs.

Vous monterez 3 heures par jour, à raison de deux fois 1 h 30. Dans l'enceinte même du relais, affilié à la Fédération française d'équitation, vous disposez d'un équipement optimum : manège, carrière de dressage, carrière d'obstacle et cross vallonné.

OU Stage d'équiforme EN CHARENTE

INFORMATIONS POUR LES DEUX SÉJOURS

Le prix comprend : le logement en chambre double, en pension complète du dîner du premier jour au déjeuner du dernier jour (boissons incluses).

Il ne comprend pas : le transport, l'assurance annulation (1,3 %), le supplément chambre individuelle de 90 €.

L'équiforme est un concept innovant, mis au point par Annick Mathieu, esthéticienne diplômée d'État et ancienne cavalière d'endurance et de tourisme équestre. Il s'agit de s'adonner au plaisir de l'équitation loisir 1 h 30 par jour, puis de sacrifier aux joies de l'espace forme comprenant sauna, hammam, hydro-massage et baignoire

de balnéothérapie. Le Relais du Petit Breuil vous offrira le confort et le bon goût d'une chambre d'hôte associée à une table d'hôte, au milieu d'une propriété de 7 hectares boisés et vallonnés.

Il est par ailleurs affilié à la Fédération française d'équitation et offre l'accès à des activités d'intérieur ou d'extérieur (voir ci-dessus).

J'irai cueillir des champignons EN NORMANDIE



**3 JOURS/
2 NUITS**
Du 17 au 19 octobre
2008
250 € par pers.
Inscriptions jusqu'au 30 juin

INFORMATIONS

Le prix comprend : l'hébergement en pension complète et en chambre double au Manoir du Lys, établissement classé ***, du vendredi soir au dimanche midi (inclus), un cours de cuisine, les sorties cueillette, la visite du marché.

Il ne comprend pas : le transport, les boissons, le sup. chambre indivi. (110 €) l'assurance annulation (1,3 %).

Le CRE-RATP vous propose « champignons : découverte et cueillette » en Normandie, au Manoir du Lys implanté en lisière de la forêt d'Andaines. Dès votre arrivée, vous apprécierez un dîner dégustation autour du champignon. Le samedi matin, direction le marché de Bagnoles, puis visite du quartier Belle Époque. Vers 10 heures, vous assisterez au cours de cuisine du chef Franck Quinton avec les recettes de saison inspirées par les champignons. Après le déjeuner, vous partirez en pour une cueillette, guidés par un mycologue. Au retour, les paniers seront triés, répertoriés et commentés. Un vin d'honneur sera servi avant de passer à table. Dimanche, après un déjeuner axé sur les produits du terroir, vous reprendrez la route en direction de l'Île-de-France et de ses champignons de Paris.

Visitez FLORENCE à votre guise



**5 JOURS/
4 NUITS** (2 dans le train)
Du 9 au 13 octobre
280 € par pers.
(suppl. ch. indi. 90 €)
Inscriptions jusqu'au 23 juin

Le CRE-RATP vous propose un long week-end pour apprécier Florence en toute liberté dans la douceur et la lumière automnales. Laissez le hasard – et vos goûts – vous guider car une vie n'épuiserait pas les découvertes à glaner dans la capitale de la Toscane, la cité des Médicis, celle de Léonard de Vinci, Michel Ange, Giotto, Donatello, Botticelli... Parcourez ses ruelles, le célèbre Ponte-Vecchio (1345) qui enjambe l'Arno avec ses boutiques et échoppes, le palais Pitti, le musée des Offices, les églises, les musées... Flânez dans les jardins de Boboli, sur les piazzas, goûtez au savoir-vivre à l'italienne...

INFORMATIONS :

Le prix comprend le voyage A/R en train couchette 2^e classe compartiment T4 (2 nuits à bord), 2 nuits dans un hôtel *** proche de la gare de Florence en chambre double, les petits-déjeuners du 3^e et 4^e jour, l'assistance en gare. **Il ne comprend pas** les dépenses personnelles, le suppl. chambre indivi. (90 €), les repas et boissons, l'assurance annulation (8 €/pers.). (Minimum 10 pers.)

Montmartre raconté aux enfants

VISITE CONTÉE

10€ enfants (6-12 ans) Le 5 juillet (45 mn)
7€ adulte Inscriptions jusqu'au 23 juin
(10 places)

Montmartre vient de "mons mercurii" (Mont de Mercure) ou de «mons martis» (Mont de Mars). Mais l'abbé Hilduin au IX^e siècle, entretint la légende : le nom viendrait de «mons martyrium» (mont des martyrs) à cause du martyr que saint Denis subit à mi-hauteur de la butte... Petit peuple, artistes ou brigands, les contes et légendes sont légion sur ce lieu emblématique. La visite sera contée par un acteur.

Le prix n'inclut pas le transport, les dépenses personnelles et l'assurance annulation (1,3 %).

La cuisine du marché

ATELIER ET DÉGUSTATION

60€ Le 31 août de 10 à 13 h 30
Inscriptions jusqu'au 30 juin
(entre 10 et 15 places)

En compagnie du chef Lionel Standler étoilé du guide Michelin, 15 ans d'expérience, vous ferez vos emplettes sur les étals du marché de Richard Lenoir, choix des produits frais, improvisations sont au menu. De retour dans les cuisines, vous vous attellez à la confection du repas sous la houlette du chef; enfin, vous vous attablez pour déguster. Trois heures et demie de délices.

Le prix comprend : les services d'un chef, les aliments et les produits utilisés lors de l'atelier, le prêt du matériel culinaire, le prêt des tabliers. **Il ne comprend pas :** le transport A/R, les dépenses personnelles, l'assurance annulation (1,3 %).

Les Bains d'Orient

BIEN ÊTRE

65€ forfait bien être

75€ forfait minceur détente
ou forfait tonique minceur

Dès juin, date libre

Sur présentation de la carte de service et d'une pièce d'identité, bénéficiez de remise de 20 % sur les prestations aux Bains d'Orient. Remise du lundi au mercredi de 10 à 20 heures; le jeudi (mixte port du maillot de bain obligatoire) de 10 à 22 heures; le vendredi de 10 à 20 heures. **Forfait bien-être** à 65 € comprenant : l'entrée au hammam (savon noir, gant de gommage, paréo), 1 gommage, enveloppement de Ghassoul, 1 massage aux huiles essentielles parfumées, le thé à la menthe et ses pâtisseries. Le forfait



L'une des salles du hammam Les Bains d'Orient.

Minceur-détente à 75 € comprend l'entrée au hammam (savon noir, gant de gommage, paréo), le gommage, l'enveloppe de Ghassoul, une séance de SPA JET 30 minutes, le thé à la menthe et pâtisseries. **Forfait tonique- minceur** à (75 €) l'entrée hammam (savon noir, gant de gommage, paréo), le gommage, le massage aux huiles essentielles parfumées, une séance de TECHNISP (1 heure de stimulation, drainage et raffermissement), le thé à la menthe et ses pâtisseries. **Réservation** obligatoire au 01 40 05 03 90 pour toutes prestations. **Adresse :** 7, place de Stalingrad 75010 Paris. <http://www.lesbainsdorient.com>

Rando dans le Briançonnais

SÉJOUR TONIQUE

400€ Du 6 au 13 septembre
Inscriptions jusqu'au 16 juillet

Une belle saison pour découvrir les lacs de montagne ! Vous êtes hébergés au centre de vacances du CRE de Serre-Chevalier. Découvrez la pêche dans un lac de montagne, la nuit en refuge; initiez-vous à la prise de vue, découvrez Briançon. Il vaut mieux être bon marcheur, revoyez de bonnes chaussures. Voir p. 16 et 97 de *Fréquence Vacances*.

Le prix comprend : le transport AR en car, l'hébergement en chambre double en pension complète, la visite de Briançon, un diaporama, l'encadrement des randos, de l'initiation à la pêche et à la photo, une nuit en refuge. **Il ne comprend pas :** la taxe de séjour, les dépenses personnelles, les boissons, le suppl. chambre indi. (23 €), l'assurance annulation (1,3 %).

Paysages et traditions

BALADES

400€ Du 6 au 13 septembre
Inscriptions jusqu'au 16 juillet

Dans un cadre exceptionnel, faites de belles balades ponctuées de visites du patrimoine alpin : le Queyras (le col de l'Isard, Saint-Véran...), Briançon (la vieille ville, la maison des Écrins), Savines-le-Lac et la montagne aux marmottes, les cols du Galibier et du Lautaret, une journée à Turin... Vous êtes hébergés au Chanteneige à Serre-Chevalier. Voir p. 65 et 110 de *Fréquence Vacances*.

Le prix comprend : le transport AR en car, l'hébergement en chambre double en pension complète, le transport sur place, les visites indiquées, le guide pour les visites, l'animation. **Il ne comprend pas :** les dépenses personnelles, le suppl. chambre indi. (23 €), l'assurance annulation (1,3 %).

Erratum DISNEYLAND

Contrairement à ce qui est écrit dans la brochure *Fréquence loisirs* les points accueils vente ne distribuent plus de « passe-par-tout 2 parcs » aux tarifs de 48,45 € adulte et 40,85 € enfants.