



L'association **Armo'Forme**

affiliée à la Fédération Sportive et Culturelle de France

vous propose un

## séjour bien être et découverte



Du **25 au 28 Mai 2017**  
( week end de l'ascension)  
avec visite du

**Mont Saint Michel**

Nous vous proposons un séjour sportif et culturel avec une journée entière avec guide au Mont Saint Michel pendant les grandes marées, visite guidée de Port Bail, et si vous le désirez, des plages du débarquement de Normandie sur le retour.  
Vous pourrez également profiter de belles randonnées, d'une remise en forme avec renforcement musculaire, stretching et relaxation.

Tarif de lancement

**270€ (hors transport)**

5% de réduction pour les adhérents  
Armo'Forme.



Vous serez hébergés à Port Bail (50580) à 10 mn à pied de la mer. Sandrine vous accompagnera tout au long de votre séjour pour le rendre encore plus agréable.

**Dans une ambiance familiale à taille humaine.  
Bonne humeur et belles rencontres garanties !**

Pour toutes autres informations ou les modalités d'inscriptions contacter Catherine au 06 63 14 08 64 ou [armoforme@free.fr](mailto:armoforme@free.fr)

## AU PROGRAMME

### Jeudi

Accueil - déjeuner

Après midi : Visite guidée du village - balade sur la plage

Début de soirée : Stretching

### Vendredi

7h00 : Départ pour le mont st michel

9h00 : Arrivée pour admirer le mont entouré d'eau

9h45 à 12h15 : Visite du village et de l'abbaye

12h15 à 13h30 : Repas

13h30 à 16h30 : Randonnée dans la baie commentée

Explication du principe des marées

Puis nous disposerons de temps libre pour attendre la mer qui remonte à la vitesse d'un cheval au galop. Marée haute à 19h00

Retour

### Samedi

Matin : Réveil musculaire - initiation mölkky

après midi : Randonnée circuit du havre et des dunes : 9 kms pendant lesquels nous découvrirons de nombreux paysages aussi variés qu'enchanteurs - havre de Port-Bail, dunes de Lindberg - bocage...

Début de soirée : stretching

### Dimanche

Matin : Réveil musculaire - temps libre (plage ou farniente dans le parc)

Après midi : Départ - en route possibilité de visiter les plages du débarquement.

Bien sûr ....

Nous ne pouvons pas garantir le beau temps et donc le programme peut être changé en cas de pluie.

Les animations sont proposées et non imposées. Libre à vous de faire une pause en profitant du jardin et de la plage qui sont à disposition et à consommer sans modération...



Le tarif ne comprend pas le transport.

Nous organiserons du co voiturage.

Prévoir le remboursement des frais de transport (essence et péages).  
à remettre directement aux propriétaires des véhicules en fin de séjour.

