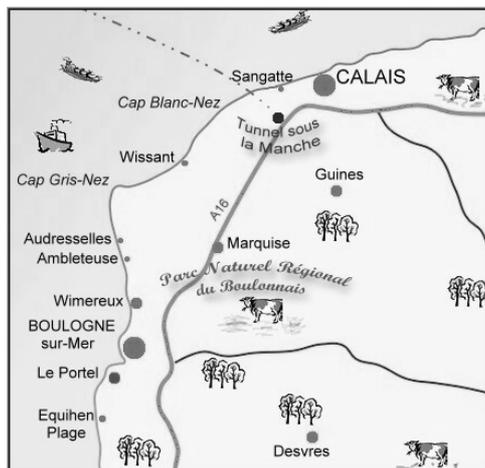




**COURIR POUR MIEUX VIVRE**  
**A fond la forme, bougez-vous, ça fait un bien fou !**

# SEJOUR SPORTIF A AMBLETEUSE



**A l'occasion des 20 ans du club, le comité vous propose un séjour à AMBLETEUSE du vendredi 1<sup>er</sup> au dimanche 3 mai 2009.**

Situé sur la Côte d'Opale au nord de Boulogne, le village-vacances bénéficie d'une situation exceptionnelle proche de la mer, au cœur du Parc Régional des Caps et Marais d'Opale.

A vous les promenades au rythme des marées, le long des plages, au milieu des dunes, au creux des vertes vallées...

Vous découvrirez le site préservé des 2 Caps : le Blanc-Nez et le Gris-Nez, d'où l'on aperçoit les côtes anglaises.

## Déplacements :

Le comité a choisi de ne pas réserver de car mais de vous proposer de voyager avec vos voitures personnelles. Il a prévu d'octroyer des indemnités de déplacement : 25€ pour une voiture avec 2 personnes, 35€ pour une voiture avec 3 personnes, 50€ pour une voiture assurant le transport de 4 personnes. Il sera demandé à tous ceux qui effectueront le trajet avec leur voiture de compléter une déclaration sur l'honneur.

## Coût du séjour :

Il revient à 125€ par personne.

Ce prix comprend :

- L'apéro de bienvenue
- La pension complète (restauration, vin à discrétion compris)
- L'assurance
- La taxe de séjour
- Les lits faits à l'arrivée
- Le linge de toilette fourni à l'arrivée (2 essuies) → prévoir des essuies supplémentaires pour les activités sportives)
- Les animations de soirée
- L'accès aux terrains multisports (tennis, volley, badminton, tennis de table, pétanque)
- L'accès à l'espace aquatique couvert et chauffé : piscine de 10 à 22 h, jacuzzi, 2 saunas et hammam de 16 à 22h.
- L'encadrement des activités sportives par nos moniteurs

Ce prix ne comprend pas :

- Le trajet aller/retour
- Les dépenses à caractère personnel

## Hébergement :

Le centre dispose de logements de 2 à 4 personnes comprenant 1 à 2 chambres avec des lits simples équipés de sanitaires complets privés (douche et WC séparés).



### **Cadre de vie :**

La résidence est située dans un parc de 5,5 ha entièrement clos. Le bâtiment central regroupe la réception, le bar, la terrasse, le restaurant et propose un choix de salles aux multiples ambiances : salon, coin du feu, salle TV, bibliothèque.

Les chemins qui relient les logements et les espaces services et ludiques sont exclusivement piétonniers. Des espaces de stationnement sont aménagés à l'entrée de la résidence.

2 espaces de restauration : petits-déjeuners sous forme de buffet, déjeuners et dîners traditionnels et locaux, vin en carafe à discrétion à chaque repas.



### **Activités prévues :**

Vendredi 1<sup>er</sup> mai : accueil dès 10h30 apéro déjeuner à 13h00

15h00 : marche (Estuaire et Réserve de la Slack) et VTT

19h00 : dîner

soirée...

Samedi 2 mai : Petit-déjeuner à partir de 8h00

9h00 : marche et VTT

matinée libre pour les joggeurs

13h00 : déjeuner

15h00 : après-midi libre : possibilité de visiter le musée 39/45, Boulogne, Nausicaa, vieille ville, port, Wimereux et son architecture, Audresselles,...

départ des joggeurs pour TOURNEHEM SUR LA HEM (à 40 km)

course « la Sarrazine » : 3-5-10 km à 17h00

19h00 : dîner

soirée...

Dimanche 3 mai : petit-déjeuner à partir de 8h00

9h00 : marche et VTT

13h00 : déjeuner

Retour

### **Accès :**

Distance de ± 250 km dont 240 d'autoroutes. Au niveau de Calais, prendre la sortie 36 (Marquise, Rinxent, Carrières) Prendre à droite la D191 sur 3 km puis prendre la D191E.

Traverser Raventhun, entrer dans Ambleteuse, prendre D191E Rue G.Clémenceau puis à droite Rue du Bon Air.

Repère pour entrer dans la résidence : le musée 39/45.

### **Inscription :**

L'inscription ne sera effective qu'à la réception des 125€ sur le compte de l'asbl Courir pour mieux vivre n° 001-2618011-57 en mentionnant le nombre de personnes et le type de chambre souhaité (2 ou 4 pers.). Les inscriptions seront prises dans l'ordre chronologique des réceptions du paiement.

Encore une fois, nous ferons le maximum pour vous satisfaire. En effet, le choix des promenades a été étudié minutieusement pour vous faire découvrir et apprécier cette magnifique région.

A bientôt. Cordiales salutations.

Pour le comité

La Secrétaire  
D. LIEGEOIS  
071.220822

La Trésorière  
M. GRIMONT  
071.217707

Le Président  
PH. MARLAIR  
0475.890.500