



COURIR POUR MIEUX VIVRE

A fond la forme, bougez-vous, ça fait un bien fou !

Séjour à Gérardmer - Village de vacances « Le Herbau (25/09 au 27/09/2010).

Chers amis,

Dans quelques jours, nous nous retrouverons au village vacances « Le Herbau » 136, Chemin de la Pépinière – 88400 Gérardmer.

Ci-dessous, vous trouverez les renseignements utiles pour rendre votre séjour le plus agréable possible.

D'ores et déjà, nous pouvons vous assurer que nous avons fait le maximum pour vous satisfaire.

Accès par la route : Nalignes-Luxembourg-Metz-Nancy-Epinal-Gérardmer.(408km)

Sortir à Epinal et suivre la direction Gérardmer (+ ou – 38km). A l'entrée de Gérardmer, suivre « Le coteau des Xettes ». Le bâtiment se trouve + ou – à 1 km dans la côte (sur votre droite)

Pour ceux qui viennent en voiture ... prudence ... respectez les limitations de vitesse car vous allez croiser une vingtaine de « radars automatiques » y compris entre Epinal et Gérardmer.

Programme

Le Vendredi 24 septembre 2010 :

18h30 : Chargement des VTT dans le camion à mon domicile 3, rue des Fossés Nalignes-Centre.

Le samedi 25 septembre 2010 :

- 6h30 : Départ du parking du Centre Sportif rue des Monts.
2 cars de luxe prévus ... attention, ils partent à l'heure !!!
- 12h30 : Apéritif de bienvenue offert par le directeur (Bertrand)
- 13h00 : Dîner – buffet froid
- 15h00 : Activités sportives au choix : marche ou VTT
2 groupes de marcheurs (2 distances proposées)
2 groupes de vététistes (idem)
- 19h00 : souper 1^{er} service
- 20h00 : souper 2^{ème} service
Bar ouvert en soirée.

Le dimanche 26 septembre 2010 :

- 8h00 : Petit déjeuner
- 9h00 : Marche ou VTT (toujours 2 niveaux)
- 12h30 : Dîner 1^{er} service
- 13h30 : dîner 2^{ème} service
- 15h00 : Temps libre à Gérardmer, visite de la ville, tour du lac, lèche-vitrine, etc ...
- 17h00 : Dégustation vin d'Alsace par un viticulteur qui nous rend visite au Centre,
possibilité d'achat - prix démocratiques.
- 19h00 : Souper 1^{er} service
- 20h00 : souper 2^{ème} service
Bar ouvert – soirée « Fun »

Important

Pour les joggeurs : Course à Rosheim à 9h00 : + ou - 6h00 lever matinal + pique-nique à emporter

Retour au centre prévu vers 16h30. Possibilité d'accompagnement (1 car -50 places)

Le lundi 27 septembre 2010 :

- 8h00 : Petit déjeuner
- 9h00 : Activités sportives (marche, VTT)
- 12h30 : Dîner 1^{er} service
- 13h30 : Dîner 2^{ème} service
- 15h00 : Départ

Retour avec arrêt à Nancy (capitale des ducs de Lorraine).

Visite de la ville : Place Stanislas, palais ducal, etc ...

Retour prévu à Nalinnes vers 23h00

Nous serons 125 personnes à participer à ce week-end vosgien.

Vivement le 25/09 !

A bientôt. Cordiales salutations

Pour le comité
Le Président
Philippe Marlair 0475 890 500

PS : Pas besoin d'amener vos draps de lit et essuies ... ils sont compris dans le prix !

Par contre, si vous aimez la pétanque, venez avec vos boules ... de pétanque bien sûr