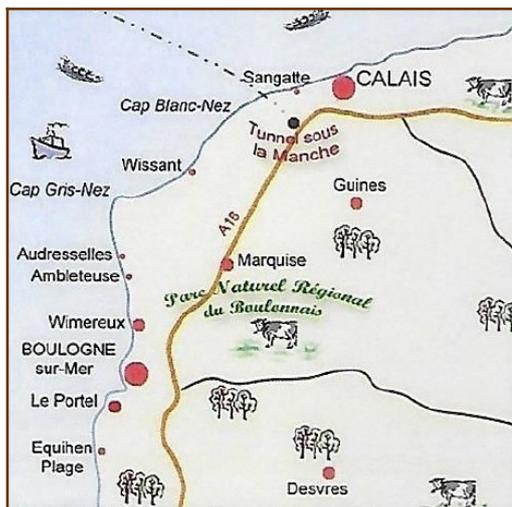




COURIR POUR MIEUX VIVRE

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

SEJOUR SPORTIF A AMBLETEUSE



Cette année, le comité vous propose un séjour à AMBLETEUSE du samedi 08 au lundi 10 avril 2023.

Situé sur la Côte d'Opale au nord de Boulogne, le village-vacances « Le Cap d'Opale » 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 y 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 réserver un car de **50 places maximum** pour réaliser le trajet aller et retour. Le coût de ce trajet est de **45,00 €** par personne.

Chacun reste néanmoins libre d'effectuer les trajets avec sa voiture personnelle et éventuellement de proposer du covoiturage.

Coût du séjour :

Il revient à **225,00 €** par personne (car non compris) pour les **non-membres** et à **195,00 €** pour les **membres** du club en ordre de cotisation. Le club prend en charge les 30,00 €.

Pour les enfants âgés de 2 à 5 ans est de 125,00 €, pour les 6 à 12 ans le prix est de 170,00 €

Ce prix comprend :

- L'apéro de bienvenue
- La pension complète (restauration, vin à discrétion compris)
- 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, piscine, sauna, hammam**.
- Les animations de soirée (Ambassadeur, soirée dansante... en fonction du centre).
- L'accès aux terrains multisports (tennis, volley, badminton, tennis de table, pétanque, basket) ainsi que le prêt de matériel pour ces différents sports
- L'accès à l'espace aquatique couvert et chauffé (**sous la surveillance des parents**) : piscine de 10 à 22 h, jacuzzi, sauna et hammam.
- L'encadrement des activités sportives par nos moniteurs

Ce prix ne comprend pas :

Les dépenses à caractère personnel (bar, visite lors de l'après midi libre).

Hébergement :

Le centre dispose de deux types de logements.

- ✓ Des chambres de 2 personnes avec deux lits simples équipées de télévision, de sanitaires complets privés (douche et WC).
- ✓ Des « duplex » pour 4 personnes comprenant une chambre avec deux lits simples, une salle de bain complète (douche et WC séparés) & d'une télévision au rez-de chaussée. Une seconde chambre à l'étage avec 3 lits simples, évier et penderie.



Cadre de vie :

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

Le centre possède également un bar ouvert de 11h00 à 14h30 et de 17h00 à 22h30 (boissons payantes).

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.

Deux espaces de restauration : petit-déjeuner sous forme de buffet, déjeuners et dîners traditionnels et locaux, **vin et eau en carafe à discrétion à chaque repas.**

Activités prévues :



<u>Samedi 08/04</u>	Dès 11h00 Accueil 12h00 Apéro 12h30 Déjeuner 15h00 Marche, jogging et VTT 19h00 Dîner et soirée...
<u>Dimanche 09/04</u>	Dès 8h00 Petit-déjeuner 9h00 Jogging, marche et VTT 13h00 Déjeuner 14h30 Après-midi libre (possibilité de visiter Boulogne, Wimereux, Audresselles, Brasserie des 2 caps à Tardinghen, le Nausicaa, le musée 39/45...) 19h00 Dîner et soirée ...
<u>Lundi 10/04</u>	Dès 8h00 Petit- déjeuner 9h00 Jogging, marche et VTT 13h00 Déjeuner 14h00 Fin du séjour

Accès :

Distance de ± 250 km dont 240 d'autoroutes.

Au niveau de Lille, suivre l'A25 vers Dunkerque, ensuite prendre l'A16/E40 vers Calais, continuer sur l'A16 en direction de Boulogne-sur-Mer et prendre la **sortie n° 36** (Marquise, Rinxent, Carrières).

Prendre à droite la D191 sur 3 km puis prendre la D191E1.

A l'entrée d'Ambleuse, vous êtes Rue G. Clémenceau (D191E1). Au carrefour de la D191E1 et de la D940 (Rue Nationale) tournez à droite, au niveau du Musée 39/45 prenez à droite Rue des Garences.

Le Centre ARTES se trouve au bout de la rue.

Coordonnées du Centre :

ARTES - Village-Vacances - « Le Cap d'Opale »

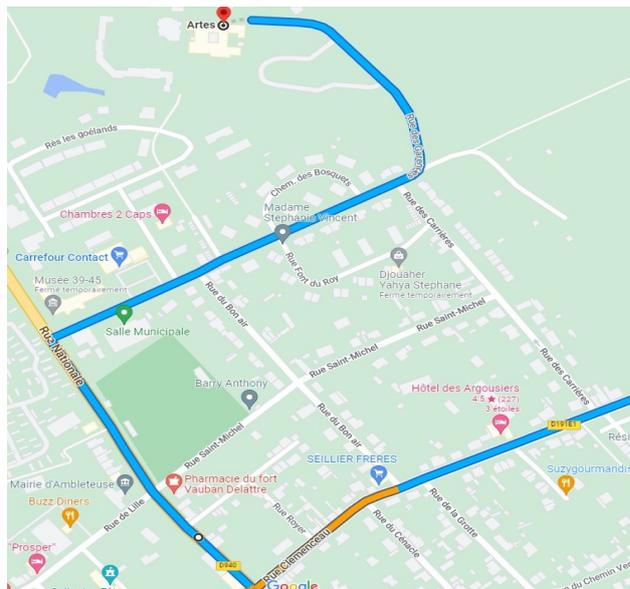
Rue des Garences, 40

62164 Ambleuse

Coordonnées GPS Latitude : 50.81.35.856

Longitude : 1.60.833.44

Site : www.lecapdopale.com



Inscription :

L'inscription ne sera effective qu'à la réception des 225 € ou 195 € pour le séjour et la somme de 45,00€ / voyageur pour le car, sur le compte de l'ASBL Courir pour mieux vivre **IBAN : BE 09 0012 6180 1157 - BIC : GEBABEBB** en mentionnant votre nom, le nombre de personnes et le type de chambre souhaité (2 ou 4 pers.). Pour les chambres de 4, n'oubliez pas de préciser les noms des autres personnes avec qui vous souhaitez être hébergés. Les inscriptions seront prises dans l'ordre chronologique des réceptions du paiement. Soyez vigilants, le nombre de places est **limité à 90 personnes**.

Les inscriptions seront clôturées le 05/03/2023.

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

A bientôt. Cordiales salutations.

Pour le comité

L'organisateur

A. PONTIN

adrien.pontin10@skynet.be

Le Président

R. EGA

0484/ 42.71.34

La Secrétaire

D. LIEGEOIS

0498/ 03.08.17

Le trésorier

B. DELBART

0475/ 91.06.72