



# ODYSSEE SANTE 8-14 ANS



VILLEFRANCHE-DE-ROUERGUE / AVEYRON

*L'objectif de tes vacances sera de multiplier les expériences sportives et les expérimentations alimentaires saines !*



## ACTIVITES

Des vacances pour comprendre, en jouant, comment des petits gestes et des petites habitudes alimentaires préservent ton corps et ta santé !

**Piscine** : tous les jours (selon la météo)

**Lutte, boxe française** : 1 séance de chaque et plus si envie...

**Initiation aux sports américains** : crosse québécoise ou base-ball ou hockey.



**Cuisine** : 3 à 4 séances

**Il s'agira ici de confectionner des gâteaux et petits plats à base de produits frais, d'appréhender les bases d'une nourriture saine, facile et équilibrée, mais aussi d'entrevoir les dommages causés par l'industrie alimentaire.**



**Autres activités** : visite de l'ancienne bastide et du marché traditionnel de Villefranche-de-Rouergue, bivouac, repas trappeur, veillées.



## ODYSSEE SANTE 8-14 ANS

VILLEFRANCHE-DE-ROUERGUE / AVEYRON

### SITUATION

Sur le Causse du Quercy, en pleine campagne, à 3 km de Villefranche-de-Rouergue.

### CADRE DE VIE

Demeure datant du XVIII<sup>ème</sup> siècle, entièrement restaurée, avec parc boisé et piscine. Chambres de 2 à 5 lits avec sanitaires complets. 5 salles d'activités, sauna, bibliothèque, 1 grande salle polyvalente.



### EFFECTIF

15 participants

### DATES SEJOURS D'ETE

Séjour 1	Séjour 2	Séjour 3	Séjour 4
09 juillet - 18 juillet	23 juillet - 01 août	06 août - 15 août	20 août - 29 août

### TARIF

Séjour de 10 jours comprenant activités, hébergement, alimentation : 679 €

