

## SEJOUR SENIORS ANCV 2025 LA PALMYRE – Village Club MILEADE

155 villas réparties dans le parc de 14 hectares (dont 4 logements de 3 pers. accessibles aux personnes à mobilité réduite)

➤ **DATE : du 10 au 17 mai**

➤ **PROGRAMME :**

### Jour 1

Apéritif de bienvenue. Dîner. Ambiance musicale au bar.

### Jour 2

Réunion d'accueil présentation du programme ANCV suivi du rendez-vous tourisme. Déjeuner au Village Club. Balade à la découverte de La Palmyre. Dîner au Village Club. Soirée karaoké.

### Jour 3

Séance de réveil musculaire. Profitez de l'espace bien-être pour prolonger ce moment de détente. Déjeuner au Village Club. La Palmyre Petit train

Au départ du Village Club de la Palmyre, le petit train vous fera découvrir le tour de la Palmyre lors d'une balade de 45 minutes. Son chauffeur vous racontera l'histoire de la Palmyre avec des paysages à vous couper le souffle. Dîner au Village Club. Soirée divertissement : au choix pétanque nocturne, film local...

### Jour 4

Excursion à la journée à Rochefort

Explorez Rochefort, ville d'histoire et d'architecture. Visite du musée des Commerces d'autrefois, pour un plongeon dans le passé local. Visite guidée du centre historique, découvrant les secrets de la ville militaire.

Déjeuner au restaurant. Visite guidée à la Corderie Royale, joyau du patrimoine maritime du XVIIIe siècle. Fin de la journée avec une traversée impressionnante sur le pont transbordeur pour des vues magnifiques sur la Charente.

Visite libre de la Maison du Transbordeur. Dîner au Village Club. Soirée régionale avec grand jeu

### Jour 5

Séance de gym douce. Profitez de l'espace bien-être pour prolonger ce moment de détente. Déjeuner au Village Club. Excursion L'Île d'Oléron.

Nous embarquons pour une exploration fascinante de l'Île d'Oléron. Nous commençons par le Port des Salines (1h), où nous découvrirons les anciennes traditions de récolte du sel. Direction le Port de la Cotinière, pour terminer cette demi-journée, cœur battant de l'île, où l'activité maritime est omniprésente – découverte libre Dîner au Village Club. Soirée grand jeu interactif

### Jour 6

Initiation au yoga ou au pilate. Profitez de l'espace bien-être pour prolonger ce moment de détente. Déjeuner au Village Club.

Promenade vers la plage.

Dîner au Village Club. Soirée de Gala avec soirée dansante

### Jour 7

Séance de gym douce. Profitez de l'espace bien-être pour prolonger ce moment de détente. Déjeuner au Village Club. Tournoi ludique pétanque ou cartes suivi d'une initiation danse en ligne.

Dîner au Village Club. Soirée Quizz

### Jour 8

Départ après le petit déjeuner avec un panier repas pour le déjeuner