



# SEJOUR RANDO SANTE « LA VALLEE DE L'YONNE »

**DU 25 AU 29 SEPTEMBRE 2023**

Organisé par Patrick et Chantal RANDA



## PROGRAMME

### **Le lundi 25 Septembre**

Direction le Village Vacances CAPFRANCE « LA VALLEE DE L'YONNE »  
1, rue de l'Orme - 89500 ARMEAU  
TEL : **03 86 87 30 19**

Il faudra faire du co-voiturage.

**Nous devons être sur place pour 17H00 au plus tard.**

Nous prendrons possession de nos chambres, apéritif de bienvenue, repas et dodo.

**Le mardi 26:** Nous prendrons le petit déjeuner, et notre panier repas pour le midi. Nous ferons une petite rando le matin, et visite d'un jardin après le pique-nique  
Puis retour au Centre.

**Le mercredi 27:** Nous prendrons le petit déjeuner, et notre panier repas pour le midi et nous nous rendrons à Auxerre, rando . Après le casse-croûte nous ferons une visite guidée avec dégustation dans Auxerre.  
Puis retour au Centre.

**Le jeudi 28:** Nous prendrons le petit déjeuner, et notre panier repas pour le midi.  
Randonnée de 5 km puis nous partirons à la découverte de Guédelon  
Puis retour au Centre

**Le vendredi 29:** Après le petit déjeuner, nous rendrons nos chambres. Nous irons visiter un musée puis nous retournerons au centre pour manger avant de prendre le chemin du retour.

- Bien prendre toutes vos affaires de marche : **Chaussures de marche, Bâtons, gourde.....**

- **Casquette, Chapeau**, Sac à dos, vêtements de pluie ou autre,

- **maillot de bain, serviette de bain** (il y a une piscine extérieure), ...

- **Les bâtons sont très conseillés** ; si vous n'en possédez pas, faites-vous en prêter, ou achetez- en...

-**Vos médicaments**

Pour les paniers repas l'organisation est la même que les séjours précédents ; prévoyez vos couverts (c'est plus solide que du plastique)

Prévoyez un plaid ou autre pour les pique-niques

Je reste bien sûr à votre disposition pour répondre à toutes vos questions.

C Randa 06 27 08 21 56

