

PROGRAMME



NATURE

CULTURE

GASTRONOMIE



SAMEDI 26/09

- ARRIVÉE ET INSTALLATION
- SÉANCE PILATES POUR SE DÉCRASSER AU BORD DE LA PISCINE !



DIMANCHE 27/09

- MATIN
DÉCRASSAGE SUR UNE JOLIE BOUCLE AUTOUR DU VILLAGE AGRITURISMO BORGO GIUSTO, ENTRE CHÂTAIGNIERS ET VILLAGES TYPIQUES TOSCANS.
6 KM - 260 M D+ (ACCESSIBLE À TOUS)



- DÉJEUNER
À DECIMO (EL TANA EL LUPO), RESTAURANT OUVRIER TYPIQUE, RÉPUTÉ POUR SES DÉLICIEUSES PASTA ALLE VONGOLE.
- APRÈS-MIDI
BALADE ET SHOPPING À LUCCA (PARCOURS PLAT), À LA DÉCOUVERTE DE SON ART DE VIVRE TOSCAN.



LUNDI 28/09

- FORÊT DE GHIVIZZANO
BELLE BALLADE NATURE ET PLEINE DE SURPRISES.
14 KM ET 600M+ OU 11.4 KM ET 470M+ (2 GROUPES)
ET PIQUE NIQUE AU MILIEU.
SÉANCE YOGA APRÈS LA SIESTE.



MARDI 29/04

- MATIN :
COLLODI, LE VILLAGE DE PINOCCHIO, ENTRE VIGNOBLES ET OLIVIERS.
PARCOURS DE 8,7 KM ACCESSIBLE À TOUS - 375 M D+, SUIVI D'UN PIQUE-NIQUE.
- APRÈS-MIDI :
BALADE FACILE DE 6 KM AUTOUR DES MAGNIFIQUES VILLAS LUCQUOISES,
EN PLUS, LA VISITE GUIDÉE DE LA VILLA REALE ET DE SES JARDINS.



PROGRAMME



NATURE

CULTURE

GASTRONOMIE



MERCREDI 30/09

- LUCCA - PISE EN TRAIN.
BALLADE TOUTE PLATE AUTOUR DES GRANDS MONUMENTS DE PISE !
(TOUR/CATHÉDRALE & CENTRE HISTORIQUE)



JEUDI 1/10

- MONT MATANNA
9KM ET 450M+ OU 5 KM ET 250M+,
(VUE MER, PANORAMA ÉPOUSTOUFLANT SUR LES CRÊTES DE CAMAIORE).



- REPAS AU CÉLÈBRE RESTAURANT IL MULINO VECCHIO
(TRUITES ET PÂTES À LA FARINE DE CHÂTAIGNE) !



VENDREDI 2/10

- SUR LE RETOUR, ARRÊT À LA SPEZIA
BATEAU POUR PORTO VENERE
BALLADE DE 9.5 KM 450M+ OU 6 KM ET 200M+.

- SUPERBES VUES SUR LE BOUT DES DES CINQUE TERRE, ET
IMMERSION DANS LES FORTIFICATIONS DE PORTO VENERE !



INFOS ET RÉSERVATIONS
SUR :

WWW.SAMPHI.ORG