

# ESCALE PRESTIGE

## Œnologie & Marche Nordique

Du 10 au 12 juillet 2017

Du 28 au 30 août 2017

*Tain l'Hermitage*



## Hôtel les 2 Coteaux\*\*\*

18 rue Joseph Péala  
26600 TAIN L'HERMITAGE

Situé aux pieds de la passerelle Seguin, pont piétonnier monumental qui relie Tain l'Hermitage à Tournon-sur-Rhône, Cet hôtel de charme vous offre une vue imprenable sur le Rhône, ses rives et ses bateaux.



Vous pourrez profiter du petit déjeuner en terrasse, composé de produits 100% locaux. Le soir l'hôtel ouvre son bar à ses résidents jusqu'à 20h pour l'apéritif.



### ACCES

Depuis Lyon ou Marseille :  
Autoroute A7  
Sortie 13 : Tain-l'Hermitage  
Continuer sur la D532A

### Depuis Grenoble :

Autoroute A49 Sortie 35 (Valence Centre, Bourg les Valence)  
Puis Autoroute A7 à Bourg de Péage sortie 13 : Tain l'Hermitage  
Continuer sur la D532A

### Depuis Clermont-Ferrand

Autoroute A72 puis A7  
Sortie 13 : Tain-l'Hermitage  
Continuer sur la D532A

### GARE TGV LA PLUS PROCHE

Valence TGV

Pour les personnes arrivant en train mise en place d'un service de navettes. A préciser lors de votre réservation.



# Programme



## LUNDI 10 JUILLET 2017 / LUNDI 28 AOUT 2017

A partir de 10h : arrivée sur place

Prise des chambres à l'Hôtel les 2 Coteaux\*\*\*

11h30 : Présentation du séjour et des intervenant au Bateau Ivre. Apéritif et planche du terroir

13h30 : Initiation et perfectionnement Marche Nordique suivi d'une visite guidée des coteaux de l'hermitage avec Cosmovino (histoire, ampélographie, viticulture...)

16h30: Dégustation œnologique chez Chapoutier

19h : Initiation Pilates

20h30 : Diner au Restaurant le Tournesol à Tournon

## MARDI 11 JUILLET 2017 / MARDI 29 AOUT 2017

Petit déjeuner

9h30 : grande sortie Marche Nordique à la journée. Direction la tour de Tournon puis le belvédère. Remontée de la vallée du Doux.

12h00 : Pique-nique avec des produits du terroir sur les hauteurs

13h30 : Retour par Saint Jean de Muzols, coteaux du St Joseph

15h00 : Visite de la Cave de la Maison DELAS Frères puis dégustation

19h : Stretching et feldenkreis

20h : Dîner à la Brasserie le Quai

## MERCREDI 12 JUILLET 2017 / MERCREDI 30 AOUT 2017

Petit déjeuner

9h : Sortie à Cornas et St Péray. Marche Nordique et visite du caveau Izérable

12h30 : Déjeuner en terrasse Restaurant Le Vineum Jaboulet en terrasse "Entre mets et vins »

14h30 : Visite de la Cité du Chocolat Valrhona

Fin du séjour



## MARCHE NORDIQUE



La marche nordique est une autre conception de la marche, plus dynamique. L'utilisation des bâtons favorise le développement musculaire des parties supérieures du corps au même titre que les fessiers, les cuisses et les mollets. La marche nordique est donc une pratique très complète qui permet de sculpter harmonieusement l'ensemble du corps.

## PILATES

La méthode Pilates (ou Pilates) a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, le tout pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.



## METHODE FELKENKRAIS

La Méthode Felkenkrais est une méthode qui a pour projet d'amener ses pratiquants à prendre conscience de leur mouvement dans l'espace et dans leur environnement à travers les sensations kinesthésiques qui y sont reliées (recherche d'une organisation plus aisée et efficaces pour vos actions de la vie quotidienne et dans la pratique d'un sport, recherche de souplesse articulaire, coordination des mouvements, flexibilité de la colonne vertébrale...).

# Liens de nos partenaires

## RESTAURATION

Brasserie le Quai : <http://michelchabran.com/le-quai-tain-l-hermitage/>

Restaurant le Tournesol : [www.letournesol.net](http://www.letournesol.net)

Restaurant le Vineum Jaboulet : <http://vineum.blogspot.fr>

## DEGUSTATIONS

Le Bateau Ivre : <https://www.facebook.com/bateauivrehermitage>

Chapoutier : <http://www.chapoutier.com/>

Maison Delas : <http://www.delas.com/fr/>

Caveau Izérable : <http://www.domainelionnet.fr/>

Cosmovino : [www.cosmovino.com](http://www.cosmovino.com)

La Cité du Chocolat Valrhona : <http://www.citeduchocolat.com/fr>

## HEBERGEMENT

Hôtel le 2 Coteaux\*\*\* : <http://www.hotel-les-2-coteaux-26.com>





## **ACCIDENT :**

Nous vous rappelons qu'en cas d'accident matériel (bris de lunettes, bâtons...) ou corporel (entorse...), vous devez faire appel à votre propre assurance responsabilité.  
L'assurance de Sport & Vitalité couvre sa seule responsabilité civile et non celle de nos séjournants.



## **CONTACTS**

**Informations séjours (hébergement, transport, activités, rendez-vous...)**

Gaël Gouma : [gael.athlevents@gmail.com](mailto:gael.athlevents@gmail.com)

06.77.75.79.40

**Service comptabilité (paiements, factures...)**

Sport et Vitalité : [sportetvitalite@gmail.com](mailto:sportetvitalite@gmail.com)