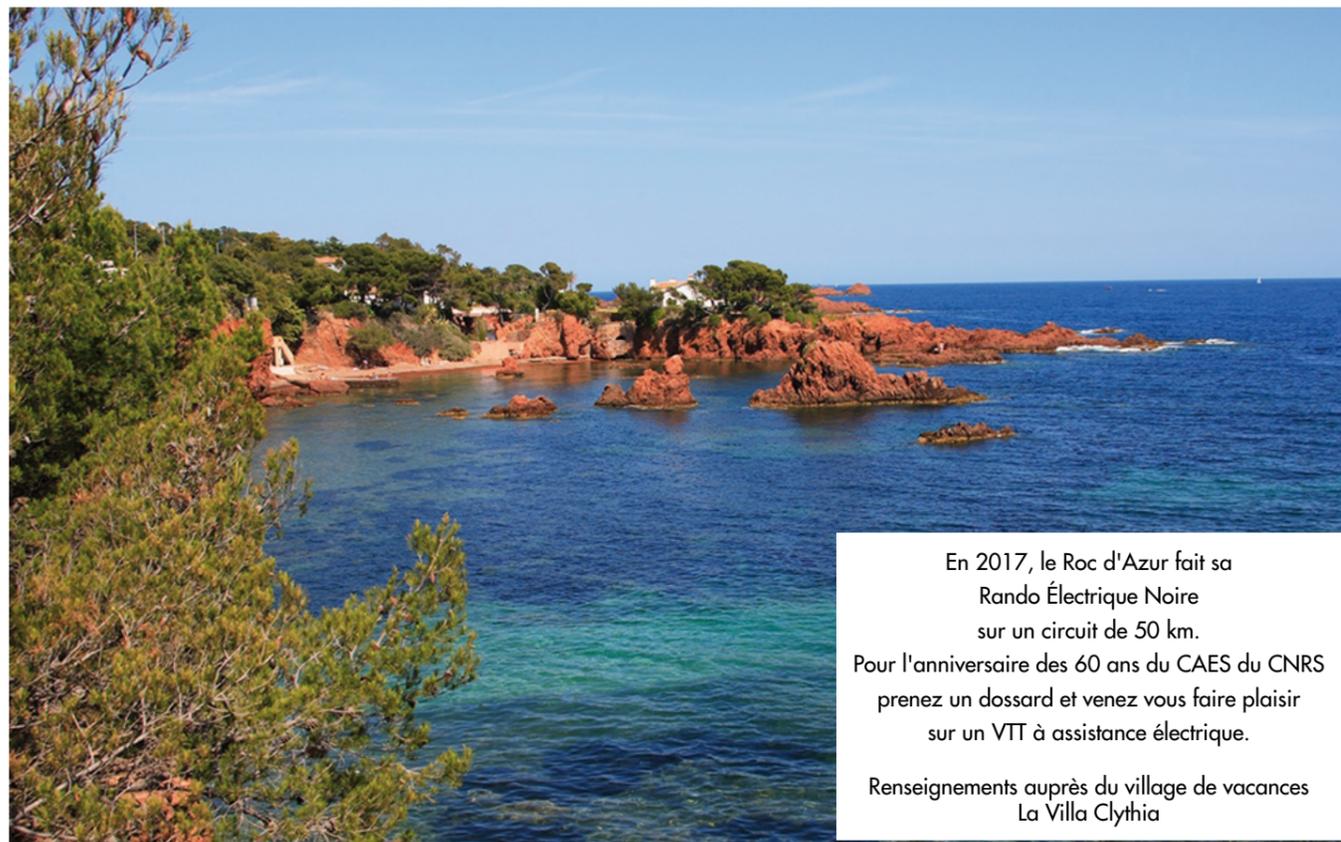




été 2017

WAGANGES





En 2017, le Roc d'Azur fait sa Rando Électrique Noire sur un circuit de 50 km. Pour l'anniversaire des 60 ans du CAES du CNRS prenez un dossard et venez vous faire plaisir sur un VTT à assistance électrique. Renseignements auprès du village de vacances La Villa Clythia

### Activités en option : plongée sous marine, golf, thalasso

Pour bénéficier des tarifs dégressifs : inscription obligatoire sur la demande de réservation de séjour. Plus d'info sur [www.caes.cnrs.fr](http://www.caes.cnrs.fr) - rubrique Vacances

Golf en toute liberté		au Golf Académie - 9 trous sur les hauteurs de Saint-Raphaël (5 km de la Villa)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juniors - de 13 ans : 4 h 30 sur 4 jours.</li> <li>• Initiation : 6 h sur 3 jours ou 10 h sur 5 jours.</li> <li>• Stage de perfectionnement pour golfeurs initiés avec index &gt;35 : 10 h sur 5 jours.</li> </ul>			
Juniors -13 ans	Initiation		Perfectionnement
4 jours	3 jours	5 jours	
Base TD 120	Base TD 152	Tarif préférentiel 233	Tarif préférentiel 321

Plongée-sous-marine	
<b>Certificat médical obligatoire</b>	
<b>Formation niveau 1</b> stage de 4 jours, 8 plongées, matériel inclus	Base TD 410
<b>Formation niveau 2</b> stage de 5 jours, 10 plongées, matériel en sus*	Base TD 399
<b>Formation niveau 3</b> stage de 5 jours, 10 plongées, matériel en sus*	Base TD 475
* matériel non subventionné : 94 € à régler auprès du prestataire Sympatic Palanquée.	



Plongée en exploration	Niveaux 1 et 2		Niveaux 3 et plus	
	Base TD	Base TD	Base TD	Base TD
Forfait semaine :	6 plongées	12 plongées	6 plongées	12 plongées
Sans matériel	156	277	130	232
Avec matériel	218	384	193	339
Forfait 3 jours :	3 plongées		3 plongées	
Sans matériel	78		65	
Avec matériel	109		97	
Baptême adultes et enfants :	Base TD 35,50 €			

### Thalasso thérapie

Certificat médical de non contre-indication obligatoire (Accor Thalassa à Port-Fréjus)

• **Semaine Maman et Bébé : 24 soins maman, 4 soins bébé..... base TD 740 €**

Entre 3 et 8 mois après l'accouchement et la rééducation périnéale sur présentation d'un certificat médical de non contre-indication. Votre bébé doit avoir les deux premières injections du Pentacoq ainsi qu'un certificat médical d'aptitude à la collectivité. La nursery accueille bébé pendant les soins de maman.

**Les soins pour maman :** un soin corporel, 12 soins individuels d'hydrothérapie (bain hydromassant, thalaxion, douche sous-marine, douche à affusion, douche à jet, pressothérapie...), 3 enveloppements d'algues, 2 modelages relaxants ou sous affusion, 3 séances de renforcement de la sangle abdominale, de récupération musculaire en salle ou en piscine, 6 soins en piscine (aquagym et jet sous-marin).

**Les soins pour bébé et maman :** 4 séances d'éveil dont un modelage maman-bébé pour apprendre à masser son enfant, 2 séances d'aqua-bébé et une séance yoga bébé.

**Formules à tarifs préférentiels non subventionnés :**

- **Semaine Vitalité : 3 soins par jour durant 5 jours ..... 365 €**  
Un soin collectif en piscine et deux soins individuels parmi bains hydromassants, enveloppements d'algues, douche sous affusion, thalaxion, frigidité, douches au jet, hydrojets.
- **Semaine Découverte : 2 soins par jour durant 5 jours..... 260 €**  
Un soin collectif en piscine et un soin individuel parmi : bains hydromassants, douche sous affusion, enveloppement d'algues, thalaxion, pressothérapie, douches au jet, hydrojets.
- **Journée Pause Thalasso ..... 82 €**  
Pour ces formules, libre accès à l'espace détente (hammam, gym, tisanderie, piscine d'eau de mer chauffée).



Ces programmes peuvent subir quelques modifications. Inscription avec votre réservation de séjour.

# Séjours à thème

## Côté sport Randonnée pédestre

Séjour découverte non sportif nécessitant néanmoins une bonne condition physique.

du dimanche 26/3/ dîner au dimanche 2/4/ petit-déjeuner  
Base TD : 496 € - Tarif référence : 522 €  
Effectif : 8 personnes minimum, 16 maximum. Accompagnateur à disposition.

- Dimanche après-midi :** arrivée et installation. Pot d'accueil et dîner.
- Lundi journée :** réunion d'accueil. Découverte pédestre à Saint-Raphaël, du Cap Dramont au port Santa Lucia (14 km). Déjeuner pique-nique sur le bord de mer. Randonnée sur le chemin des douaniers. Dîner et soirée\* Les spécialités régionales.
- Mardi journée :** randonnée la montagne Sainte-Victoire (14 km). Dîner et soirée libre.
- Mercredi matin :** randonnée pédestre dans l'Estérel, le mont Vinaigre (12 km), pique-nique dans l'Estérel. Après-midi : relaxation au stade nautique de Saint-Raphaël avec accès à l'espace détente (hammam, sauna, balnéo) et piscine chauffée. Dîner et soirée animation.
- Jeudi journée :** randonnée au Cap Lardier à Ramatuelle (12 km). Dîner et séance relaxation.
- Vendredi journée :** randonnée dans l'Estérel, le cap Roux (14 km). Dîner et soirée libre.
- Samedi matin :** marché provençal à Fréjus-village. Après-midi : randonnée pédestre dans les les pré-Alpes, les gorges de la Siagne (8 km). Dîner et soirée « Le film de votre séjour sur écran géant ».
- Dimanche :** petit-déjeuner et départ.

Prévoir : nécessaire de randonnée, chaussures pour marcher dans l'eau, maillot de bain, sandales, sac à dos.

## Stage découverte photo La Provence au printemps

Séjours encadrés par 3 animateurs

du dimanche 7/5 dîner au dimanche 14/5 petit-déjeuner  
Base TD : 590 € - Tarif référence : 620 €  
Effectif : 8 personnes minimum, 15 maximum.

- Le stage s'adresse à tous les amoureux de l'image (débutants et experts) désirant améliorer leurs connaissances en photographie. L'occasion de découvrir une région et de profiter d'un cadre agréable : La villa Clythia et ses environs... Le tout dans une ambiance sympathique.
- Vous découvrirez différents sites emblématiques de la région qui offrent une diversité et un terrain de jeu exceptionnel (nature, mer, montagne, ambiance provençale) :
- Le rocher de Roquebrune et la richesse de la flore
- Porquerolles et ses paysages
- Le Cap Dramont, l'île d'Or avec ses lumières
- Le massif de l'Estérel et ses couleurs
- Fayence, village perché avec les ambiances provençales
- L'abbaye du Thoronet et l'atmosphère religieuse et architecturale.

Dans ce stage, les formateurs apporteront un certain nombre d'outils nécessaires pour que le photographe crée des images à la fois différentes et insolites. Au cours de séances critiques et de prises de vues seront abordés : les notions de cadrage, les perspectives et les points de vue, le bon usage des filtres, la photographie panoramique, les poses lentes ainsi que la recherche de la bonne lumière en travaillant à des heures décalées (photographie de paysage en soirée et de nuit) ou encore comment apporter une vision poétique en macrophotographie tout en abordant le développement et l'amélioration de ses clichés (traitement des photographies par logiciels).

Pour ces stages, prévoir : chaussures pour les balades, sac à dos pour vos pique-niques, chapeau de soleil. Matériel photo (manuel d'utilisation de vos appareils photo, objectifs, accessoires) ; un ordinateur portable avec logiciel Photoshop, clé USB et batterie de secours, lecteur de cartes et les câbles spécifiques.

## Côté détente

### Bien-être, forme et thalasso

Contre indications : phlébite récente et problème cardiaque. Prévoir un certificat médical.

du dimanche 14/5 dîner au dimanche 21/5/17 petit-déjeuner  
Base TD : 859 € - Tarif référence : 904 €  
Effectif : 8 personnes minimum, 16 personnes maximum.

- Dimanche après-midi :** arrivée et installation. Dîner.
- Lundi matin :** thalasso thérapie Accor Thalassa Port-Fréjus. Apéritif et réunion d'accueil. Après-midi : excursion à Cotignac. Dîner et soirée contact\* « Les spécialités régionales ».
- Mardi matin :** thalasso thérapie. Après-midi : excursion à Biot, visite d'une verrerie. Dîner et séance relaxation.
- Mercredi matin :** thalasso thérapie. Après-midi : balade botanique pédestre dans le massif de l'Estérel. Pique-nique et coucher de soleil.
- Jeudi matin :** thalasso thérapie. Après-midi : sortie en bateau dans les calanques rouges de l'Estérel. Soirée : séance de relaxation.
- Vendredi matin :** thalasso thérapie. Après-midi : excursion au Rayol Canadel, visite du jardin du domaine de Rayol. Soirée théâtre (sous réserve).
- Samedi journée :** excursion à Villefranche-sur-Mer avec visite de la villa Keyrilos. Soirée "le film de vos vacances".
- Dimanche matin :** petit-déjeuner puis départ.

Prévoir : bonnet de bain, sandales, chaussures pour les balades.

\* Faites découvrir au groupe une recette originale ou personnelle. Le produit que vous apporterez ne doit pas nécessiter de préparation particulière. Les anecdotes sont les bienvenues.

## Côté détente

### Bien-être, forme et thalasso

Contre indications : phlébite récente et problème cardiaque. Prévoir un certificat médical.

du dimanche 10/9 dîner au dimanche 17/9/17 petit-déjeuner  
Base TD : 859 € - Tarif référence : 904 €  
Effectif : 8 personnes minimum, 16 personnes maximum.

- Dimanche après-midi :** arrivée et installation. Dîner.
- Lundi matin :** thalasso thérapie Accor Thalassa Port-Fréjus, apéritif et réunion d'accueil. Après-midi : excursion au mont d'Azur, safari à pied dans la réserve de bisons. Dîner et soirée libre.
- Mardi matin :** thalasso thérapie. Après-midi : excursion à Roquebrune-Cap Martin et visite du château et de l'oliviera centenaire. Dîner et séance de relaxation.
- Mercredi matin :** thalasso thérapie. Après-midi : balade botanique dans le massif de l'Estérel. Pique-nique et coucher de soleil.
- Jeudi matin :** thalasso thérapie. Après-midi : excursion à Gourdon par les gorges du Loup. Soirée festival du rire à Saint Raphaël.
- Vendredi matin :** thalasso thérapie. Après-midi : excursion à l'île des Embiez avec visite en petit train. Soirée libre.
- Samedi journée :** journée en Camargue avec visite d'une manade. Dîner et soirée « Le film de votre séjour » sur écran géant.
- Dimanche matin :** petit-déjeuner puis départ.

Prévoir : bonnet de bain, sandales, chaussures pour les balades.