

# LES EXPERTS DU ROUERGUE AUTOMNE

À VILLEFRANCHE-DE-ROUERGUE



ÂGE :

LIEU : VILLEFRANCHE-DE-ROUERGUE

ACTIVITÉ : VIVRE COMME...

TARIFS :

DURÉE : 7 JOURS

PÉRIODE : AUTOMNE

## DESRIPTIF DU SÉJOUR

Des vacances pour comprendre, en jouant, comment des petits gestes et des petites habitudes alimentaires préservent ton corps et ta santé !

Piscine : tous les jours (selon la météo). Cuisine : 3 à 4 séances. Equitation : 1 séance.

Lutte, boxe française : 1 séance de chaque et plus si envie... Initiation aux sports américains : crosse québécoise ou base-ball ou hockey. Il s'agira ici de confectionner des gâteaux et petits plats à base de produits frais, d'appréhender les bases d'une nourriture saine, facile et équilibrée, mais aussi d'entrevoir les dommages causés par l'industrie alimentaire.