

Les croisières  
du sourire



- 5% de  
**REMISE\***  
avec le code  
**BIEN\_ETRE**

## Votre croisière "forme et bien-être"

CroisiEurope et Siel Bleu ont conjugué leurs savoir-faire pour vous faire passer une croisière inoubliable sous le signe de la forme, de la détente et du sourire !

*La région du Médoc,*  
itinéraire découverte  
Croisière - 5 jours / 4 nuits • Du 20 au 24 octobre 2018  
à bord du MS PRINCESSE D'AQUITAINE

Loin du stress quotidien, des activités vous seront proposées chaque jour :

- Tous les matins, **réveil musculaire** ! Tonique ou en douceur, cette activité vous permettra d'entamer votre journée en pleine forme !
- Un programme **d'activités physiques adaptées** à vos envies et en fonction des temps de navigation : marche nordique, gymnastique douce ou rythmée, renforcement musculaire, gym ball, gym des méninges, relaxation... Chaque jour, vous découvrirez de nouvelles activités tout en vous amusant et en partageant des moments conviviaux ! En excursion ou à bord du bateau, ces activités seront toujours encadrées par des professionnels de l'activité physique adaptée, pour un accompagnement en toute sécurité et à l'écoute de chacun.
- Des **ateliers d'information sur la nutrition**, pour une alimentation variée et équilibrée, partenaire de votre santé ! Au programme : quizz et jeux pour tester vos connaissances dans le domaine du « Bien manger - bien bouger » !
- En complément de votre équipage de bord, **vos accompagnateurs Siel Bleu** seront à votre écoute tous les jours pour répondre à vos questions, vous prodiguer des conseils personnalisés, vous accompagner en sorties et vous aider à organiser vos activités sur la semaine.
- Votre masseuse vous proposera des rendez-vous quotidiens de **séances de détente** au fil de l'eau (massages du dos, des jambes, maquillage pour les soirées de gala ou encore manucure). Les rendez-vous seront pris sur le bateau et ne sont pas inclus dans le forfait.

Embarquez pour un séjour inoubliable,  
sous le signe de la détente,  
de la forme et du sourire !



BORDEAUX

  
**CroisiEurope**  
*Les croisières, c'est notre métier*

  
**Siel Bleu**  
GROUPE ASSOCIATIF

\*Hors options catégories de cabines et excursions.



BORDEAUX

## BORDEAUX • PAUILLAC • BLAYE • LIBOURNE • Saint-Émilion • BORDEAUX

*La région de Bordeaux regorge de découvertes culturelles où la vigne tient la vedette pour offrir une vaste palette de nuances. Le plaisir est de la partie.*

### 1<sup>er</sup> JOUR : BORDEAUX

Embarquement à 18h. Présentation de l'équipage **et des équipes de Siel Bleu**, cocktail de bienvenue. **Excursion facultative** : visite guidée de Bordeaux " by night " (pré-réservation obligatoire avant le départ - auprès de votre agence). **Les séances de massage, ateliers diététiques et activités physiques seront organisés en fonction des périodes de navigation pendant toute la croisière.**

### 2<sup>e</sup> JOUR : BORDEAUX • PAUILLAC<sup>(2)</sup> • Le Médoc<sup>(1)</sup> Réveil musculaire.

Navigation vers Pauillac.

**SOURIRE** : marche nordique dans le vignoble du Médoc ou activités à bord du bateau : **swiss ball, gym des méninges ou séance de relaxation, à vous de choisir !**

**Et/ou** : survol facultatif du Médoc en hélicoptère<sup>(3)</sup> (sur pré-réservation uniquement). Découvrez vu d'en haut les châteaux entourés de leurs vignobles qui font la renommée de la région.

L'après-midi, **excursion facultative, circuit découverte des Grands Crus du Médoc** (sur pré-réservation uniquement), un bout du monde portant les vins rouges les plus prestigieux de la planète. Soirée animée.

### 3<sup>e</sup> JOUR : PAUILLAC<sup>(2)</sup> • Estuaire de la Gironde • BLAYE Réveil musculaire.

Départ en navigation tôt le matin et arrivée à Blaye. Vauban y dressa une citadelle, sans conteste le plus sûr argument de Blaye.

**SOURIRE** : massages, activités physiques ou ateliers diététiques, c'est à vous de choisir ! **Possibilité de marche nordique autour de la citadelle de Blaye.**

**Et/ou excursion facultative : la route de la corniche et la citadelle de Blaye**, traditions et authenticité.

Navigation sur la Gironde jusqu'à l'estuaire. Soirée dansante.

### 4<sup>e</sup> JOUR : BLAYE • LIBOURNE<sup>(2)</sup> • Saint-Émilion<sup>(1)</sup> Réveil musculaire.

Départ en navigation vers Libourne. Niché à la confluence de l'Isle et la Dordogne, Libourne a accumulé au fil des siècles tout un patrimoine. **Siel Bleu est à vos côtés pour des séances de relaxation, renforcement musculaire et massages.**

**SOURIRE** : marche nordique à Saint-Émilion! **et/ou excursion facultative à Saint-Émilion**, visite de la ville et de sa célèbre église monolithique creusée dans la roche calcaire, avant une petite dégustation.

**Testez vos connaissances sur la thématique " Bien manger - bien bouger " et gagnez un cadeau Siel Bleu !**



SAINT-ÉMILION

### 5<sup>e</sup> JOUR : LIBOURNE<sup>(2)</sup> • BORDEAUX

Petit déjeuner buffet à bord. Navigation vers Bordeaux que nous atteindrons dans la matinée. Débarquement à 11h. Fin de nos services.

## VOS AVANTAGES

L'essentiel de la Gironde en 5 jours

Les temps forts<sup>(1)</sup> :

- **Survol<sup>(3)</sup> du Médoc en hélicoptère, une exclusivité CroisiEurope**
- **Découverte de Grands Crus de la région**
- **Blaye et sa citadelle Vauban**
- **Saint-Émilion, ville médiévale**

- **Activités physiques adaptées**
- **Massages détente**
- **Conseils diététiques pour une croisière sous le signe du Sourire et de la détente !**



Boissons incluses à bord



Pension complète



Wi-Fi gratuit

Réf. : BOQ\_SIELPP

À bord du MS Princesse d'Aquitaine, bateau 4 ancres

#### Prix par personne

<b>Cabine double</b>	<b>642 €</b>
Cabine individuelle	937 €
Option pont supérieur	100 €
Option suite	110 €

#### Forfait excursions classiques

Réservation avant le départ	167 €
Réservation à bord	235 €
<b>En option : survol en hélicoptère<sup>(3)</sup></b>	<b>99 €</b>

**Ce prix comprend** : la croisière en pension complète du dîner du J1 au petit déjeuner buffet du J5 • les boissons à bord (hors cartes spéciales) • le logement en cabine double climatisée avec douche et WC • l'animation • les animations Siel Bleu • l'assistance de notre animatrice à bord • le cocktail de bienvenue • la soirée de gala • l'assurance assistance/rapatriement • les taxes portuaires.

**Ce prix ne comprend pas** : les boissons figurant sur les cartes spéciales, les boissons prises pendant les repas lors des excursions ou des transferts • l'assurance annulation/bagages • les excursions facultatives (à réserver et à régler à bord ou à l'agence) • les séances détente Siel Bleu (massages, maquillage, manucure à régler à bord) • les acheminements • les dépenses personnelles.

**Formalités** : carte nationale d'identité ou passeport en cours de validité obligatoire. Les ressortissants hors UE sont priés de consulter leur ambassade ou consulat.

Pour des raisons de sécurité de navigation, la compagnie et le capitaine du bateau sont seuls juges pour modifier l'itinéraire de la croisière. Cette croisière est sous l'influence de la marée, les horaires d'arrivée aux escales ainsi que l'ordre des visites peuvent être modifiés.

(1) Excursions facultatives. (2) En fonction de la disponibilité des embarcadères, l'escale de Pauillac peut être remplacée par celle de Cussac-Fort-Médoc, et celle de Libourne par Bourg. (3) Sous réserve de disponibilité et de conditions météorologiques favorables. L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération. Soumis aux conditions générales et particulières de vente CroisiEurope. IM067100025. Photos non contractuelles - ©Shutterstock

#### STRASBOURG SIÈGE

☎ 03 88 76 40 66  
Week-end ☎ 03 88 76 21 97  
info@croisieurope.com

#### PARIS

☎ 01 44 32 06 60  
paris@croisieurope.com

#### LYON

☎ 04 72 40 08 09  
lyon@croisieurope.com

#### NICE

☎ 04 93 82 21 21  
nice@croisieurope.com

#### NANTES

☎ 02 40 69 08 17  
nantes@croisieurope.com

www.croisieurope.com f t G+ i

Pour toute question sur le programme Siel Bleu, merci de contacter : Estelle Muller au 06 79 89 09 26 ou [estelle.muller@sielbleu.org](mailto:estelle.muller@sielbleu.org)