

Séjour découverte de l'ANDALOUSIE

Circuit Randonnées et Patrimoine du 15 au 22 mai 2019

TARIFS : 1460€/p base 45 participants - 1510€/p base 40 - 1530€/p base 35

Modalités de règlement à l'ordre d'ALSAVOSGES (ou chèques vacances) :



Acompte de 470 €/p à l'inscription + montant single éventuelle (230€)

Le solde en 1 seul versement (entre 990 € et 1060 € suivant nb de p.) pour le 10 mars 2019 au + tard.

Ou **Possibilité de régler le solde en 3 fois 330 €** mais tous les chèques devront être donnés à l'inscription : ils seront mis en encaissement les 10 septembre - 10 décembre et 10 mars 2019

Le différentiel éventuel (suivant nb de participants) sera à régler pour le 10 mars

Programme prévisionnel

L'ordre des excursions pourra être modifié en fonction des impératifs locaux

Le programme des randonnées pourra être adapté sur place en fonction du niveau des participants

Jour 1 : REGION - AEROPORT MALAGA – COSTA DEL SOL

Transfert en autocar de votre localité à l'aéroport de Luxembourg. Formalités d'enregistrement et envol à destination de Malaga. **Accueil du groupe à l'aéroport de Malaga par votre accompagnateur.** Transfert vers la Costa del Sol, TORREMOLINOS.

Dîner et logement sur la Costa del Sol, hôtel Cervantes 4* ou similaire.

Jour 2 : MALAGA - Randonnée : JARAPALOS SIERRA DE MIJAS



Petit déjeuner à l'hôtel.

Départ pour MALAGA, tour panoramique de Malaga en autocar et à pied. Malaga, principale ville de l'Andalousie, au sud de l'Espagne. Elle donne sur la Méditerranée et est la capitale économique et culturelle de la Costa del Sol. Elle est dominée par la silhouette du Gibralfaro, "la colline du phare". Malaga est connue pour avoir vu naître Picasso et sa maison peut être visitée sur la Plaza de la Merced. Le Musée Picasso, l'un des plus grands dédié au peintre, se trouve à Malaga. Au cours de la promenade, nous découvrirons les différentes civilisations qui ont marqué

Malaga et visiterons les monuments les plus importants de la ville tels que sa Cathédrale, l'Alcazaba, Gibralfaro etc..(les extérieurs).

Retour à l'hôtel pour le déjeuner

L'après-midi - Randonnée Arboretum de Jarapalos depuis Arenales (environ 25 km de TORREMOLINOS) Alhaurin de la Torre, Malaga

Le point fort de cette rando est l'arboretum qui est un jardin botanique situé au cœur de la Sierra de Mijas

Pour le niveau débutant : Distance 7 km - Dénivelé 260 m – A/R par le même chemin - FACILE

Pour le niveau moyen : Distance totale : 11 km - Dénivelé 260 m - Route circulaire - FACILE

Retour hôtel, dîner et logement.



Jour 3 : RONDA - Petit déjeuner à l'hôtel. Départ vers Ronda

La vieille ville de Ronda datant de l'an 711 est située à 113 km de la ville de Malaga et à une altitude de 800 mètres. Le pont neuf est l'une des attractions de la ville (98 mètres de hauts) avec son précipice impressionnant qui sépare la vieille ville de la partie plus récente. En raison de sa situation, la ville fut l'un des derniers bastions musulmans en Andalousie. De l'autre côté du ravin s'étend la ville moderne, les arènes les plus anciennes d'Espagne ont été construites à la fin du

18ème siècle, c'est pourquoi la ville est considérée comme le berceau de l'art de la Tauromachie. L'ancienne ville Maure est caractéristique des villages Blancs d'Andalousie. Déjeuner à Ronda - Visite guidée de Ronda (avec guide local) et Visite guidée des élégantes arènes de pierre, les plus anciennes d'Espagne (1785) Tajo, Arènes

Départ vers SEVILLE. Dîner et logement à SEVILLE, hôtel Don paco 3* ou similaire

Jour 4 : SEVILLE – RANDONNEE SEVILLA/SANTIPONCE



Séville, Capitale de l'Andalousie, 4^{ème} ville d'Espagne, est construite sur les rives du Guadalquivir, le principal fleuve de la région. Pendant des siècles, les bateaux chargés d'or et des produits des Amériques arrivaient par ce fleuve pour être diffusés vers le Royaume d'Espagne et le reste de L'Europe. Riche d'un patrimoine artistique unique au monde où s'entrechoquent les civilisations à travers les siècles : les romains des empereurs Trajan et Hadrien, les wisigoths, les califes de Cordoue du 7^{ème} au 11^{ème} siècle, puis les Almohades avec le célèbre roi Al-Mansour à qui on doit la fameuse Giralda, puis les rois catholiques et Ferdinand III de Castille...

Visite guidée de Séville (avec guide local) : Entrée incluse à la Cathédrale et ALCAZAR DE SEVILLE

Déjeuner au restaurant ou à l'hôtel. L'après-midi, randonnée.

Pour le niveau débutant - Le groupe prendra l'autocar et commencera la randonnée à quelques kilomètres de SEVILLE, route linéaire jusqu'à SANTIPONCE - Distance 10 km - Dénivelé + 368 m - FACILE

Pour le niveau moyen - Le groupe commencera la randonnée depuis la Cathédrale de SEVILLE, route linéaire jusqu'à SANTIPONCE - Distance 12 km - Dénivelé + 368 m - FACILE

C'est la route traditionnelle qui unissait deux villes et qui est historique car elle fait partie du Chemin de St Jacques de Compostelle du SUD ; Le point fort de cette randonnée est qu'elle permet de visiter les ruines de ITALICA et le monastère de San Isidro del Campo à SANTIPONCE.

Retour pour les 2 groupes en autocar. Retour hôtel à SEVILLE, dîner et logement

Jour 5 : CORDOUE - GRENADE



Petit déjeuner à l'hôtel et départ pour CORDOUE

Ancienne Capitale d'Al Andalus, au X^{ème} siècle, Abderraman II fait de la ville un Califat indépendant et une ville florissante, cultivée et raffinée où vivaient en harmonie les trois religions : chrétienne, musulmane et juive. La Mosquée Cathédrale est une extraordinaire construction arabe soutenue par près de mille colonnes de marbre, son autre originalité est d'intégrer une cathédrale gothique baroque. **Visite guidée de Cordoue avec guide local : Entrée incluse à la Mosquée – Cathédrale.** Pont romain, Mosquée -Cathédrale, Quartier juif. Déjeuner

restaurant à CORDOUE puis Route vers Grenade. Installation hôtel ALIXARES 4* ou similaire, dîner et nuit

Jour 6 : GRENADE - Randonnée route de la ZUBIA



Grenade : construite au pied de Sierra Nevada, chaîne de montagne qui culmine à 3398 mètres, le plus haut sommet d'Espagne. Son ambiance est difficile à évoquer, Arabe pendant 700 ans, tous ses quartiers historiques sont marqués par une culture raffinée qui s'éteignit avec l'arrivée des chrétiens en 1492. C'est aussi la dernière ville Maure Espagnole. **Visite guidée de Grenade (avec guide local) entrée incluse à l'Alhambra.** Alhambra et les jardins du Generalife - le palais d'été de la famille royale Nasaries, Palais de Charles V et Alcazaba - Déjeuner restaurant à GRENADE. **L'après-midi randonnée :** Route de La ZUBIA , cumbre verdes (environ

10 km de Grenade)

Pour le niveau débutant : Distance totale : 6.70 km - Dénivelé 308 m -Route circulaire - FACILE

Pour le niveau moyen : Distance totale : 10 km - Dénivelé 350 m - Route circulaire - FACILE

Route de peu de kilomètres, on peut faire 2 routes circulaires, l'une qui monte peu et n'arrive pas au sommet de 1180 m pour le niveau débutant et l'autre qui monte au sommet pour le niveau moyen. Cette route passe par plusieurs ravins et précipices, Barranco del Pino, Cumbres Verdes, Barranco del Tomillo et de Satajardas. En redescendant, magnifique vue sur GRENADE. Les intérêts de cette randonnée sont le paysage et les vues panoramiques, La Zubia fait partie du Parc Naturel de La Sierra Nevada .

Dîner et logement à Grenade, hôtel Don Juan ***

Jour 7 : NERJA et FRIGILIANA - TORREMOLINOS

Petit déjeuner à l'hôtel. **Départ vers TORREMOLINOS pour la visite de NERJA et des grottes**

Visite d'une des plus belles grottes blanches d'Espagne. Symphonie de stalactites, stalactos, draperies de formes extraordinaires auxquelles on a donné des noms non moins fantaisistes

Puis Frigiliana : village typique Andalous connu pour sa poterie et son vin doux. Visite d'une bodéga et dégustation de MALAGA. **Déjeuner restaurant en cours de route**

En soirée, installation hôtel CERVANTES 4* ou similaire de TORREMOLINOS - Dîner et nuit.

Jour 8 : Costa del Sol - Aéroport de Malaga

Petit déjeuner à l'hôtel. Transfert à l'aéroport de Malaga. Formalités d'enregistrement et envol à destination de Luxembourg. Arrivée à l'aéroport, et transfert autocar vers vos localités.

Le prix comprend :

- les transferts autocar région / aéroport de luxembourg / région
- les vols a/r sur compagnie Luxair à destination de Malaga taxes incluses
- Assistance à l'aéroport de Malaga
- Autocar Grand Tourisme climatisé pendant tout le séjour
- **l'hébergement en hôtel 3* et 4* Normes locales selon programme (base chambre double)**
- **la pension complète du diner du jour 1 au petit déjeuner du jour 8**
- **les boissons : une bouteille d'eau pour 4 personnes et 1 bouteille de vin pour 4 personnes**
- les guides locaux pour les visites de Malaga, Ronda, Séville, Cordoue et Grenade – les pourboires
- les entrées pour les Arènes de Ronda, le Reales Alcazares à Séville, La Cathédrale Giralda à Séville, la Cathédrale mosquée et la Synagogue à Cordoue, l'Alhambra à Grenade, les grottes de Nerja, la visite d'une bodéga région de Malaga,
- **Un guide accompagnateur francophone du jour 1 Aéroport au jour 8 Aéroport**
- **les randonnées accompagnées par 2 guides de rando jusqu'à 40 pax et 3 à partir de 41 pax**
- L'assurance annulation, assistance rapatriement bagages et les frais de dossier (non remboursables en cas de désistement quels que soient la date et le motif)

Non compris :

- Les extras et dépenses personnelles
- Le supplément en chambre individuelle + 230 € pour le séjour
- Les visites non mentionnées au programme
- Des éventuelles taxes de séjour hôtelières (tarif 2019)
- Le complément suivant nombre de participants : l'info sera donnée début avril au + tard
- Les adhésions 2018 et 2019 à Progress'Forme.

Bulletin d'inscription : Séjour ANDALOUSIE du 15 au 22 mai 2019

A renvoyer obligatoirement à PROGRESS'FORME - 7 rue du Docteur Roux – 54130 St MAX

Joindre 2 enveloppes timbrées à votre adresse si vous n'avez pas de mail

Madame et/ou Monsieur :

Déjà Adhérent(e) à Progress'forme 2018 : oui non

Si non => merci de renseigner vos coordonnées complètes, le bulletin d'adhésion vous sera adressé.

Adresse :

Mail :

tél. :

Inscription :

- En chambre double : couple
- En Twin - Merci d'indiquer le nom de la personne qui partagera la même chambre :
- En chambre individuelle (supplément de 230 € à régler à l'inscription)

Règlement : MERCI de compléter mais de ne pas découper cette partie.

Chèques à l'ordre d'ALSAVOSGES ou chèques vacances

- Je joins un acompte de 470 €/p + montant single éventuelle (230€)**
 - Banque et n° Chèque :
- Je choisis le solde en 1 seul versement** (entre 990 €/p et 1060 €/p suivant nombre de participants) **pour le 10 mars 2019**
- Je choisis le solde en 3 fois 330 €/p et je joins tous les chèques à l'inscription** (inscrire banque et N° de chèques à côté de la date de retrait - merci)
 - A retirer le 10 septembre 2018 :
 - A retirer le 10 décembre 2018 :
 - A retirer le 10 mars 2019 :
 - **complément éventuel le 10 mars 2019 :**