Programme Tunisie du 14 au 23 Avril 2023

Vendredi 14/04/23

Vol Lyon-Djerba 7h00-9h20.
Transfert et visite Houmt Souk et déjeuner en ville.
Départ 14h00 pour transfert vers Douz (5 heures de route). Visite sur le trajet du village troglodyte de Matmata
Dîner et nuit hôtel Sahara Douz 4* à Douz.

Djerba-Douz

Maison troglodyte-Matmata

Samedi 15/04/23

Petit déjeuner à l'hôtel.
8h30-11h30 : Entraînement groupe kung-fu et Qi Gong.
Déjeuner à l'hôtel.
15h00-18h00 : Entraînement groupe Taïjiquan.
Dîner et nuit hôtel Sahara Douz 4* à Douz.

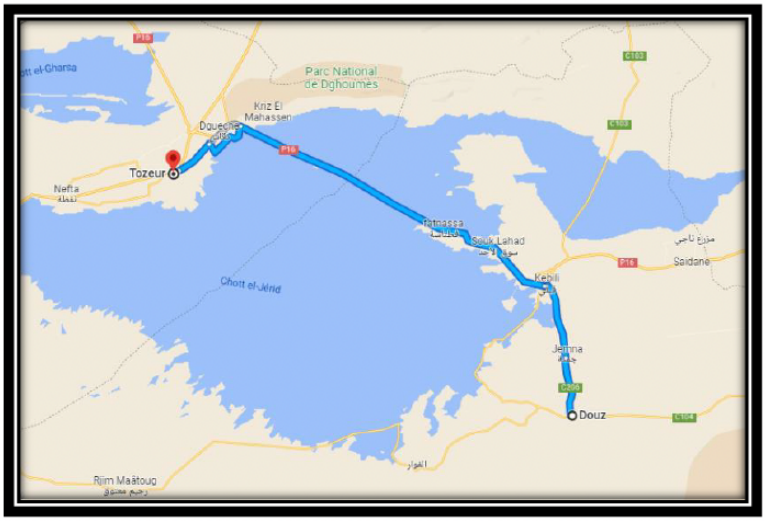
Sahara-Douz

Dimanche 16/04/23

Petit déjeuner à l'hôtel.
8h30-11h30 : Entraînement groupe kung-fu et Qi Gong.
Déjeuner à l'hôtel.
Départ en 4*4 à travers le désert pour une nuitée au Campement Abdelmoula ou équivalent en plein désert.
Dîner folklorique avec troupe d'artiste et agneau traditionnel à la broche.
Nuit sous tente au campement en plein désert.

Lundi 17/04/23

5h30-7h00 : lever de soleil + qi Gong pour tous dans le désert du Sahara.
Petit déjeuner au campement.
9h00 : Retour en 4X4 à Douz (2-3 heures de trajet).
Déjeuner libre à Douz
14h00 : Départ vers Tozeur (2h30 de trajet).
Visite du plus grand lac salée de Tunisie Chott Jérid sur la route.
Dîner et nuit hôtel Ras El Ain 4* à Tozeur.



Douz-Chott Djerid-Tozeur

Tozeur

Mardi 18/04/23

Petit déjeuner à l'hôtel.
8h30-11h30 : Entraînement groupe kung-fu et Qi Gong.
Déjeuner hôtel
15h00-18h00 : Entraînement groupe Taïjiquan.
Dîner et nuit hôtel Ras El Ain 4* à Tozeur.

Oasis de Tozeur

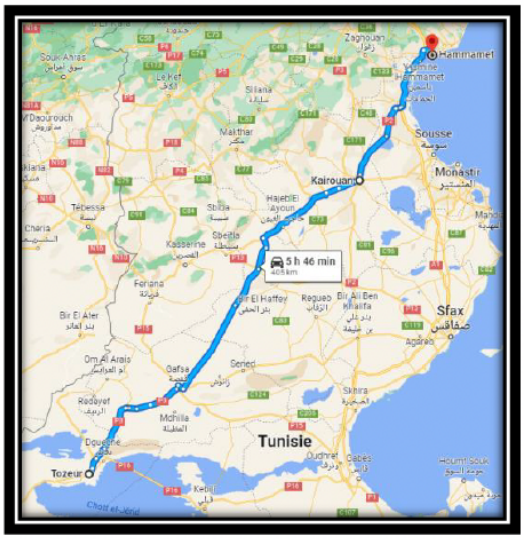
Mercredi 19/04/23

6h00-7h00 : Entraînement groupe Taïjiquan.
Départ vers 08h30 visite des oasis de Montagnes et randonnée à pied.
Déjeuner libre dans les oasis.
15h00-16h30 Entraînement Kung-Fu et Qi gong.
Dîner et nuit hôtel Ras El Ain 4* à Tozeur.

Canyon-Oasis de Montagne

Jeudi 20/04/23

6h00-7h00 : Entraînement groupe Taïjiquan.
Petit déjeuner à l'hôtel.
Départ vers Hammamet via Kairouan (Culture Arabo-musulmane).
Déjeuner libre sur la route.
Arrivée à Hammamet en fin d'après midi
Dîner et nuit à l'hôtel Phénicia 4*.



Tozeur-Kairouan-Hammamet

Vendredi 21/04/23

6h00-7h30 : Qi Gong pour tous
Petit déjeuner à l'hôtel
8h30-11h30 : Entraînement groupe Taïjiquan au bord de la mer. Séance Musculation groupe Kung-Fu.
Déjeuner à l'hôtel
14h00-17h00 : Entraînement Kungfu au bord de la mer.
Dîner et nuit à l'hôtel Phénicia 4*.

Samedi 22/04/23

6h00-7h00 : Entraînement groupe Taïjiquan.
Petit déjeuner à l'hôtel
Journée libre
Déjeuner à l'hôtel
Une séance de Hammam et de gommage au centre Spa de l'hôtel.
Dîner de clôture dans un restaurant traditionnel tunisien accompagné d'un artiste.
Nuit à l'hôtel Phénicia 4*.

Dimanche 23/04/23

Petit déjeuner à l'hôtel.
6h30 : Départ vers l'aéroport de Tunis-Carthage
Vol Tunis-Lyon 9h40-11h40

1- Tarif par personne en chambre single : 1500,00 Euros.
2- Tarif par personne en chambre Double : 1350,00 Euros.
3- Tarif accompagnant en chambre double : 1200,00 Euros

Ce tarif comprend :

-Vol au départ de lyon, compagnie Transavia avec une valise cabine 55x35x25 (dates modifiable suivant disponibilités)
- L'hébergement dans les hôtels.
- Mise à disposition d'une guide francophone.
- Mise à disposition d'un mini-bus 28 places pour les déplacements programmés. Les repas mentionnés (hors repas libre).
- Les entraînements.
- Les excursions.
- Le forfait Hammam/gommage

NB : Le Programme demeure flexible selon le plan de vol et les imprévus climatiques.