

Les belles escapades... en PROVENCE CÔTÉ RHÔNE

escapade...
Bien-être

Une Journée SPORT ET DÉTENTE

Une journée à Bollène et ses alentours, rythmée par des activités sportives, pendant la première partie de la journée, et des activités de détente en fin de journée pour vous relaxer et découvrir la Provence Côté Rhône.

✦ EN MATINÉE

Parcours de santé à l'Espace Loisirs Les Girardes à Lapalud

Profitez d'un parcours de santé autour du lac des Girardes, pour commencer la journée du bon pied ! Vous retrouverez de nombreux agrès. Que vous soyez un sportif aguerri ou un sportif du dimanche, vous retrouverez : poutre, pont de singe, espalier, portique du combat... Ainsi que des activités nautiques. Ouvert tous les jours à partir de 8h.

INFOS PRATIQUES

Tél. 04 90 40 30 73

www.mairie-lapalud.fr



Les bonnes adresses

» Boutique Les Mets de Provence à Bollène

Laissez-vous tenter par des plats cuisinés provençaux en bocaux facile à emporter chez vous ou à offrir à vos amis (Ratatouille, tapenades, pesto ...). La boutique propose une gamme bio ainsi que des produits faciles à cuisiner.

» Ferme la Grangette à Lamotte du Rhône

La particularité de cette ferme ? Proposer des fruits,

Finissez la matinée en remplissant votre valise de spécialités locales

légumes et volailles, non traités, non labellisés AB.

» Lou Cantalou à Bollène

Boutique tenue par une famille de producteurs proposant une grande variété de fruits, légumes et jus de fruits naturels.

» La Respelido à Bollène

Point de vente à la ferme La Respelido qui propose une large gamme de fruits et légumes de saison.



IDÉE DE PAUSE DÉJEUNER

» Rien de tel qu'un pique-nique gourmand avec les produits provençaux des commerçants du territoire !

» Installez-vous sur les aires aménagées de l'Espace Loisirs Les Girardes ou dans le jardin de la Collégiale de Bollène, où vous profiterez par la même occasion d'un magnifique panorama.

⇩ L'APRÈS-MIDI

Circuit de Randonnée Village Troglodytique à Bollène

Site troglodytique remarquable, Barry renferme aujourd'hui des traces des tribus Celtes qui s'y étaient installées au Moyen-Âge. Fermé par arrêté municipal, l'Intercommunalité a aménagé un circuit de randonnée d'une durée allant d'1h à 3h, autour du village troglodytique pour pouvoir le découvrir sans y pénétrer. À la fin du circuit vous pourrez admirer une vue panoramique sur Bollène et la vallée du Rhône

INFOS PRATIQUES

Office de Tourisme de Bollène Tél. 04 90 30 36 83

www.provencocoterhone-tourisme.com

Entrée du village troglodytique de Barry



Terminez l'après-midi, par un moment de détente, avec une séance de massage ou une baignade !

Centre l'Enavans

Espace chaleureux entièrement dédié à la beauté, à la détente et au bien-être. Vous y retrouverez un espace SPA avec jacuzzi, hammam et sauna, un espace dédié aux massages, soin du visage et du corps, cabines UV...

INFOS PRATIQUES

Tél. 04 90 40 01 70

www.lenavans.fr



Institut Orkidea

Cet institut propose des consultations personnalisées avec des techniques de soins adaptées pour le visage et le corps, de quoi satisfaire tous vos sens !

INFOS PRATIQUES

Tél. 04 32 80 27 97

www.institut-bollene.guinot.com



Espace aquatique intercommunal à Bollène

Adonnez vous à un moment de détente dans une piscine de faible profondeur ou profitez du grand bassin pour faire quelques longueurs.

INFOS PRATIQUES

Tél. 04 90 30 35 05

www.ccrfp.fr



Bon plan

➔ Louer un vélo avec l'agence de location de vélo

ROC-VELECT

Tél. 06 87 27 39 06

Itinéraire



➔ Flashez ce code et retrouvez l'itinéraire de votre journée !



POUR LA SOIRÉE

Admirez un coucher de soleil en fin d'après-midi depuis les berges du canal du côté de Bollène ou prenez de la hauteur à Mornas. N'oubliez pas votre appareil photo pour immortaliser ce moment ou votre tapis de yoga ou de méditation !

➔ Retrouvez tous les hébergements sur www.provencocoterhone-tourisme.com