

Destination **MARTINIQUE**

11 au 22 avril 2025

A partir de 2040€
(selon type d'hébergement choisi)



**PLANNING
VISITES**

**EXCURSIONS
ACTIVITES SPORTIVES**



**ASSOCIATION CINTHIA FITNESS 972
07 49 07 74 22
WWW.CFIT972.FR/VOYAGES**



SOMMAIRE

**PRÉSENTATION DE L'ASSOCIATION ET
OBJECTIFS**

**PRÉSENTATION DU VOYAGE,
HÉBERGEMENT ET TRANSPORT**

PLANNING DU SÉJOUR

**EXCURSIONS - VISITES ET ACTIVITÉS
SPORTIVES**

COÛT TOTAL DU SÉJOUR

PRÉSENTATION DE L'ASSOCIATION ET OBJECTIFS

L'association Cinthia Fitness 972 a été créée en avril 2022 dans le but de :

- Sensibiliser et inciter la population à faire du sport au profit de la santé.
- Développer les concepts ZUMBA® Fitness, SOCACIZE® Fitness, PILOXING® SSP, ZUMBA® Kids et Renforcement musculaire dans les communes du Tam et Garonne, concepts alliant sport, santé et bien-être.
- Faire découvrir une autre idée du sport et ainsi développer l'entraide, la solidarité et la convivialité au sein de groupe de sport.

Adresse du siège social : 31 rue Pierre PERRET

Code postal : 82800 Commune : Nègrepelisse

Téléphone : 07 49 07 74 22

Courriel : cinthiafitness972@gmail.com

site internet : www.cfit972.fr

Numéro de SIRET : 91967513200014

Contact :

Nom: MARIE-LOUISE

Prénom: Sandrine

Fonction: Présidente

Téléphone : 06 99 73 50 65

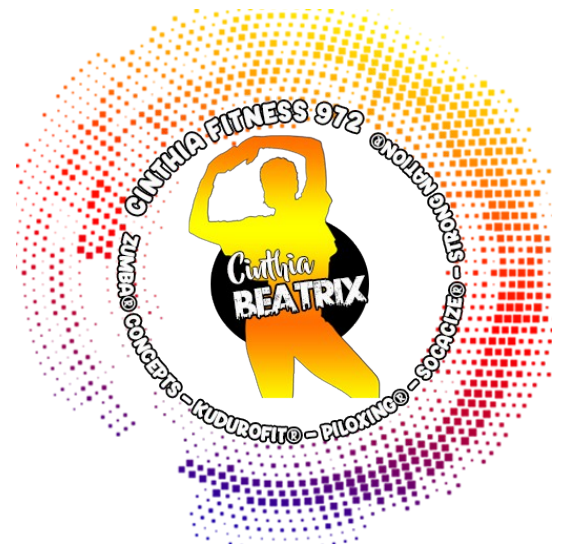
courriel : cinthiafitness972@gmail.com

BEATRIX

Cinthia

Educatrice sportive

07 49 07 74 22



NOTRE ANIMATRICE

Titulaire d'un Certificat de Qualification Professionnel d'animateur de Loisirs Sportifs en Activités Gymniques, Entretien et Expression (CCP ALS AGEÉ) et des certifications ZUMBA® telles que : ZUMBA® Fitness, ZUMBA® Kids et Kids Jr, ZUMBA® Step, ZUMBA® Toning, ZUMBA® Sentao et Aqua ZUMBA®, j'exerce dans le Tarn et garonne dans les salles de Négrepelisse, Reynies, Montricoux, Septfonds, l'Honor-de-Cos.

Je réalise également des prestations privées pour des comités d'entreprise ou les particuliers ou encore des manifestations publiques pour les communes notamment à Montauban.

En 2016 et 2017 une trentaine d'adhérents de notre groupe ZUMBA® a participé à la Croisière Tropicale de la chaîne Croisières de France dont la thématique était la ZUMBA® et le CARIB JAM®, concept développé par Monsieur Eric GERALD, Brevet d'Etat Force et Forme et chef d'entreprise FIT'N'WELLNESS

En 2018, nous avons fait voyager plus d'une dizaine d'adhérentes ainsi que leur famille à destination de la Guadeloupe à la rencontre des instructeurs ZUMBA® de l'île.

En 2023, 13 personnes nous ont fait confiance pour la 1ère édition du CONGRES ZUMBA® à SANTA SUSANNA à BARCELONE en ESPAGNE qui sera reconduit pour la saison 2024.

En Avril 2024, première édition de notre voyage DESTINATION MARTINIQUE, où nous avons fait voyagé 24 personnes pour découvrir mon île magnifique, ses paysages, ses plages, sa culture et de nombreuses activités sportives mises en place pour le voyage.

Cette année, pour la 2ème édition, nous avons à cœur de vous faire voyager jusqu'à la MARTINIQUE. Découvrir sa ZUMBA® et nos événements sportifs mis en place rien que pour vous, sa culture, ses points touristiques, sa population qui feront partie intégrante de ce voyage.



PRÉSENTATION DU VOYAGE, L'HÉBERGEMENT ET LE TRANSPORT

■ LE VOYAGE

DATE DU SEJOUR : VENDREDI 11 AVRIL AU 22 AVRIL 2025

HORAIRES DU VOL DÉPART TOULOUSE BLAGNAC

DEPART : 09H00 TOULOUSE → 14H10 FORT-DE-FRANCE

AVEC AIR FRANCE ACHÈMEMENT DIRECT A L'AÉROPORT PARIS ORLY

RETOUR : 16H45 FORT DE FRANCE LE 21 AVRIL → 10H00 LE 22 AVRIL A TOULOUSE

AVEC AIR FRANCE ACHÈMEMENT DIRECT A L'AÉROPORT DE TOULOUSE BLAGNAC

PRIX BILLET D'AVION : **1025,78€** (tarifs soumis au changement)

TARIF ENFANT POSSIBLE (A VOIR SUR LE SITE D'AIR FRANCE)

DEPART POSSIBLE DE PARIS AVEC AIR CARAÏBES OU CORSAIR (SELON TARIF LE MOINS CHER)

DEPART POSSIBLE LE SAMEDI (ESTIMATION DU TARIF A VOIR EN DIRECT)

FRANCHISE BAGAGE : 1X 23KG EN SOUTE ET 1X 12KG EN CABINE

FORMALITES : PASSEPORT OU CARTE D'IDENTITE VALIDE

FORMALITES DE PAIEMENT : PAR MENSUALITES JUSQU'A 4 FOIS (par carte bancaire) avec frais sur Air FRANCE, sans frais sur Air Caraïbes

ASSURANCE VOYAGE CONSEILLÉE

■ HEBERGEMENTS

CENTRE DE VACANCES DES IEG MARTINIQUE VETIVER A CASE-PILOTE

(Sous réserve d'acceptation auprès du Site d'hébergement)



Présentation

Le Vétiver se situe au nord ouest de l'île sur la commune de Case Pilote, à 12 km de la capitale Fort de France et à 22 km de l'aéroport Aimé CÉSaire. Le centre se trouve à environ 1,5 km des commerces, médecins, dentistes du centre ville.

Le centre est située en bordure d'une plage propice à la baignade, de plus vous trouverez d'excellents lieux de baignade dans les communes limitrophes.

La capacité d'accueil est de 25 gîtes climatisés de 2 ou 3 lits pouvant être jumelés.

Les logements sont climatisés, équipés de réfrigérateur, kitchenette, télévision, salle de bain, draps et serviettes de toilettes fournis.

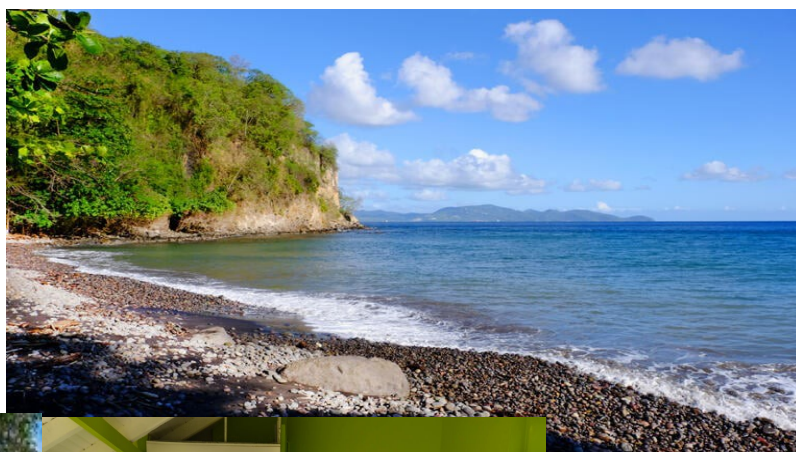
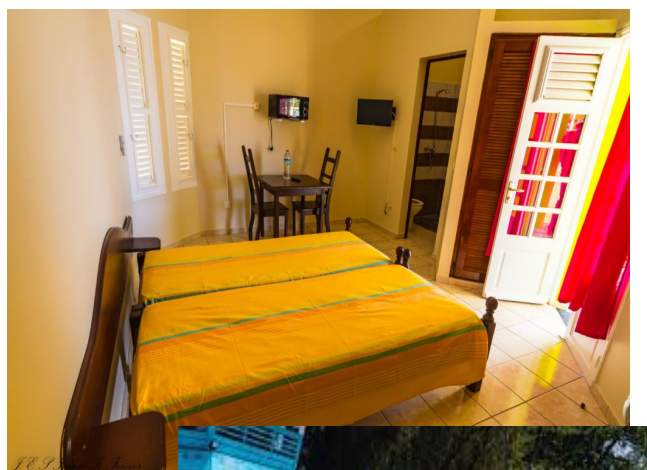
Le site :

- Gymnase (salle polyvalente)
- Espace piscine (Salle de restauration)
- Terrain de tennis
- Buanderie – Parking – Piscine – Plage



Tarifs :

LOGEMENT	TARIF POUR 11 JOURS (10 nuits)
T2	650€ pour 2 personnes (soit 325€ par personne)
T3	870€ pour 3 personnes (soit 290€ par personne)
T4	960€ pour 4 personnes (soit 240€ par personne)
T5	1120€ pour 5 personnes (soit 224€ par personne)



Le dîner à l'hébergement :

PLATEAU REPAS DU SOIR PAR JOUR

ATTENTION

PETIT DEJEUNER NON COMPRIS

DEJEUNERS SOUS FORME DE PIC-NIC REMIS AU DEPART AVANT LES VISITES ET EXCURSIONS.

PREVOIR AUSSI DEJEUNERS LIBRES A L'EXTERIEUR AU RESTAURANT (PREVOIR UN SURCÔT)

JOUR 1 : VENDREDI 11/04/25

06H00 : Arrivée pour enregistrement Aéroport Toulouse Blagnac vol AF6111 à destination de Paris Orly décollage à 9H00. **BON VOL !**
11H30 : Décollage de Paris Orly / Arrivée à aéroport Aimé Césaire Fort-de-France à 14H10. **BON VOYAGE !**
15H30 : Premières photos et vidéos - Transport en bus aéroport / hébergement : **CENTRE VACANCES CMCAS VÉTIVER 97222 Case-Pilote MARTINIQUE.**
16H30 : Prise de connaissance des chambres, installation, découverte du centre
19H30 / 20H30 : Pot d'accueil et dîner à l'hébergement.

JOUR 2 : SAMEDI 12/04/25

7H30 / 8H00 : Petit déjeuner offert à l'hébergement.
10H00 : Départ pour la plage de l'Anse Madame à Schoelcher.
12H00 Déjeuner local au restaurant de la plage (prévoir surcoût)
15H00 / 17H00 : Évènement sportif (Cours d'AFROBEAT, avec Esmey et ZUMBA® FITNESS avec Cinthia) Salle du Centre Nautique Schoelcher .
18H00 : Départ en bus pour le centre commercial LECLERC LE ROND POINT : courses alimentaires et / ou shopping.
20H00 : Départ du bus pour retour au centre d'hébergement.
20H30 : Dîner à l'hébergement.

JOUR 3 : DIMANCHE 13/04/25

Petit déjeuner libre
8H00 : Départ en bus : Initiation à la Yole à Sainte-Luce à 9h00 Collation offerte.
12H30 / 14H30 : Déjeuner Pic-nic et Bain sur la plage de Sainte-Luce
15H00 : Départ en bus visite de la Distillerie Clément au François
19H00 : Initiation au VIKES'K avec Jessy
20H30 : Dîner à l'hébergement.

JOUR 4 : LUNDI 14/04/25

Petit déjeuner libre.
9H00 : Départ visite Jardin de Balata à Fort-de-France
12H00 / 16H30 : Déjeuner Pic-Nic offert - Bain de rivière à Saut Gendarme Fond Saint Denis.
18H30 / 19H30 : Cours de SOCACIZE® FITNESS au Gymnase de l'hébergement.
20H30 : Dîner à l'hébergement.



JOUR 5 : MARDI 15/04/25

Petit déjeuner libre

9H00 : Départ en bus visite du la Maison du Bélé à Sainte-Marie
(initiation à la danse Bèlè)

Déjeuner Pic-nic

14H30 : Départ visite du TOMBOLO à Sainte -Marie

18H30 : Initiation DANCE FEVER® avec Esmeÿ et Jo de la Team CRS

20H00 : Dîner à l'hébergement

JOUR 6 : MERCREDI 16/04/25

Petit déjeuner libre.

JOURNÉE LIBRE. DÉJEUNER LIBRE.

14H00 : Initiation à la préparation du PAIN AU BEURRE CHOCOLAT TRADITIONNEL.

16H00 : Dégustation au goûter.

20H00 - Dîner à l'hébergement.

20H45 / 22H00 - Soirée KIZOMBA - Initiation avec Fred TI POULET.

JOUR 7 : JEUDI 17/04/25

Petit déjeuner libre.

9H00 : Départ Visite des Ruines de Saint-Pierre, aperçu de la Montagne Pelée.

12H00 : Départ Plage du Carbet - Déjeuner Pic-nic et Bain de mer.

14h30 : Départ Visite de la Distillerie DEPAZ.

18H30 - 20H00 : KUDURO'FIT® et ZUMBA® FITNESS avec Cinthia

20H30 - Dîner à l'hébergement.

JOUR 8 : VENDREDI 18/04/25

Petit déjeuner libre.

7H00 / 17H00 : Départ en bus Journée CATAMARAN Marina de la Pointe du bout aux Trois-Ilets. Visite du SUD de l'île en bateau (le rocher du Diamant, Bain aux Anses d'Arlets, Anse Dufour, Anse Noire, déjeuner sur le bateau, possibilité d'apercevoir tortues, dauphins, faune sous-marine.

19H00 / 20H00 : Initiation SAMBA avec Patricia.

20H30 : Dîner à l'hébergement

JOUR 9 : SAMEDI 19/04/25

Petit déjeuner libre.

9H00 / 12H00 : Départ en bus Visite du Centre-Ville de Fort-de-France (Marché couvert, la Savane, la Bibliothèque Schoelcher, le Malécon, la cathédrale, les boutiques...)

12H15 : Déjeuner libre sur place.(prévoir surcoût) Bain de mer à la Française.

16H00 / 17H30 : ZUMBA® MASTERCLASS LUMINA PARTY avec Doris et Cinthia -

Plazza de la TOUR LUMINA à Fort-de-France.

19H30 : Dîner à l'hébergement.

21H00 : Soirée jeux de société.



JOUR 10 : DIMANCHE 20/04/25

Petit déjeuner libre.

8H30 : Journée plage. Départ pour la Plage des Salines à Saint-Anne

12H00 : Dégustation du MATOUTOU de CRABES

19H00 : Dîner à l'hébergement.

Soirée libre . Préparation des valises.

JOUR 11 : LUNDI 21/04/25

Petit déjeuner sous forme de BRUNCH offert

9H30 / 11H00 : Préparation des valises - Remise des logements

12H30 : Départ aéroport Aimé Césaire. Enregistrement 14H00 - Décollage à 16H45
vol AF0841. BON VOYAGE !

JOUR 12 : MARDI 22/04/25

07H00 : Arrivée à Paris Orly

10H00 : Acheminement à Aéroport Toulouse Blagnac vol AF6108

11H15 : Je vous souhaite un bon retour chez vous !



EXCURSIONS-VISITES ET ACTIVITÉS SPORTIVES

■ VISITES

◆ FORT-DE-FRANCE:

- LA BIBLIOTHEQUE
- LA CATHEDRALE
- LA SAVANE
- LE MARCHE
- LE MALECON
- LE JARDIN DE BALATA: <https://www.jardindebalata.fr/>



◆ SAINT-PIERRE:

- LA MONTAGNE PELEE
- VISITE DES RUINES DE L'ERUPTION DE 1902 (HISTOIRE)
- MEMORIAL DE LA CATASTROPHE DE 1902 : <https://www.memorial1902.org/>
- DISTILLERIE DEPAZ : <https://depaz.fr/fr>
- PLAGES DU CARBET
- COEUR DU CARBET POINT DE VUE



◆ SAINTE-MARIE:

- MUSEE DE LA BANANE: <https://museedelabanane.fr/>
- MUSEE DE LA VANNERIE: <https://www.vanneriedumornedesesses.com/>
- MAISON DU BELE : <https://www.lamaisondubele.fr/>
- TOMBOLO



◆ **DIAMANT:**

- **LE ROCHER DU DIAMANT**
- **LE MARCHÉ DU DIAMANT**
- **LE MEMORIAL CAP 110**



◆ **SAINTE-ANNE:**

- **PLAGE DES SALINES**



◆ **FOND SAINT-DENS:**

- **LA RIVIERE SAUT GENDARME**



◆ **SCHDELCHER – FRANCOIS:**

- **CENTRE COMMERCIAL LE ROND POINT (SHOPPING ET ALIMENTATION)**
- **DISTILLERIE CLEMENT**

◆ **ANSES DARLET :**

- **ANSE DU FOUR: PLAGE DES TORTUES**
- **GRANDE ANSE : PLAGE AVEC RECIF DE POISSONS**



■ **ACTIVITES SPORTIVES**

- ◆ DANCE FEVER® ET AFROBEAT avec EsmeY, la Team CRS et Cinthia
- ◆ ZUMBA®FITNESS avec Doris et Cinthia
- ◆ SOCACIZE®FITNESS - KUDUROFT® ET ZUMBA®FITNESS avec Cinthia
- ◆ INTATIONA LA SAMBA et BRAZILIANFUNK avec Patricia
- ◆ KIZOMBA® avec Fred Ti Poulet
- ◆ INTIATIONAUMBESKARAIBES avec JESSY
- ◆ INTATIONAUBELE (danse culturelle) avec les danseurs de la MAISONDUBELE

■ TRANSPORT



**PRIX FORMULE REPAS + TRANSPORT +
TARIF EXCURSIONS VISITES ET ACTIVITES SPORTIVES =**

**791€ (à partir de 20
personnes)**

**844€ (à partir de 23
personnes)**

COÛT TOTAL DU SEJOUR

- ✓ PRIX DU BILLET : 1025,78€* (ou tarif au départ de Toulouse)

- ✓ PRIX DE L'HEBERGEMENT :€

- ✓ PRIX DE LA FORMULE DINER + TRANSPORT + ACTIVITES SPORTIVES ET EXCURSIONS: 791€**

- ✓ ASSURANCE VOYAGE: 70€

TOTAL DE MON SEJOUR:€

* Le prix du billet peut varier selon la compagnie et la période.

Paiement du billet possible en plusieurs fois voir modalités.

** PETIT DEJEUNER NON COMPRIS

DEJEUNERS LIBRES ET DINERS A L'HEBERGEMENT OU A L'EXTERIEUR AU RESTAURANT (PREVOIR UN SURCÔÛT)

Le prix du transport peut varier selon le nombre de personne. Paiement en 2 à 3 fois par chèque