

## Bussang - Club ★★★

# Marche Nordique dans **LES VOSGES**

**Du 15 au 21 avril 2024**

7J/6N  
en pension  
complète

**579€\*** /pers.



Tarifs établis sur la base de  
30 personnes minimum

### **Le tarif comprend :**

- L'hébergement (*base chambre double*) en pension complète du dîner du J1 au petit-déjeuner du J7
- 4 demi-journées (*env. 2h de marche nordique*)
- 1 journée (*1 séance de marche nordique le matin + 1 séance de marche nordique l'après-midi avec repas dans une cabane*)
- 1 guide/accompagnateur professionnel diplômé d'état pour chacune des sorties (*groupe de 12 pers. maximum*)
- Les bâtons spécifiques à la marche nordique
- L'accès à notre espace aquatique
- Le transport en autocar pour rallier le lieu de l'activité (2 demi-journées)

### **Le tarif ne comprend pas :**

- Le transport de votre domicile à Azureva Bussang
- Les boissons aux repas et le café
- Le supplément chambre individuelle (+132€/personne)
- Les assurances

## **PROGRAMME**

Venez découvrir ou approfondir la Marche Nordique aux bienfaits reconnus, dans le Massif des Vosges. Nous vous proposerons un terrain de moyenne montagne pour cette pratique. Le Massif des Vosges compte des reliefs très variés et adaptés à tous les niveaux.

### **Déroulement d'une séance type de marche Nordique (environ 2h)**

- Départ à pied ou en autocar du Club Azureva Bussang.
- Echauffement, corps de séance, étirement.
- Mise en place des ateliers thématiques : renforcement musculaire, coordination, cardio... Retour du matériel et bilan avec le groupe.

### **Temps forts**

Le déjeuner dans une cabane pour un moment convivial inoubliable. Vous préparerez ensemble un repas vosgien au coin d'un bon feu de bois (pommes de terre, munster et autres spécialités locales raviront vos papilles).

## **INFORMATIONS PRATIQUES**

- Sécurité et convivialité avec des groupes de maximum 12 personnes (possibilité de faire des groupes de niveau).
- Activité à partir de 12 ans
- Programme modifiable selon les conditions des participants (physique, équipement) et météorologiques
- Activité adaptée à tous les niveaux
- **EQUIPEMENT MINIMUM : chaussures basses à semelles crantées. Vêtements chauds (pull ou polaire, imperméables (coupe-vent, gore tex), lunettes de soleil, crème solaire, chapeau. Une bouteille d'eau et un en-cas.**