

# PROGRAMME ACTIVITES MONTAGNE

DU 5 FEVRIER AU 6 MARS



## Escape Game

En 1946, Lucien a mystérieusement disparu dans le bois de la Turche ... certains disent qu'il y cachait un précieux élixir qui s'y trouverait toujours... Etes-vous prêts à partir sur ses traces? Vin chaud offert en fin de partie!!

Les Lundis, Mardis, Mercredis et Dimanches, sessions à 18h30 et 20h30  
Rendez-vous au hameau des Puthays, les Gets. Accessible à pied, en voiture ou en navette!

Tarif: 30€/pers . A partir de 12 ans

## Marche Nordique

Matinée conviviale pour découvrir cette marche à la fois dynamique et douce pour le corps qui se pratique avec des bâtons spécifiques.

Les Mercredis 9h-11H

Lieu de rdv à définir (Les Gets/Morzine)

Tarif : 25€/pers, matériel fournis

## Rando Coucher de Soleil (avec apéro bien-sûr!!)

Sortie en raquettes pour profiter des lumières de fin de journée sur les sommets alentours.

Les Lundis et Samedis, 15h30-18h30

Lieu de rdv à définir (Les Gets/Morzine)

Tarif: 35€/pers, matériel et apéritif inclus

## Séjour "Découverte, survie et adaptation au milieu montagnard"

Ces deux journées seront l'occasion de faire une belle randonnée en raquettes, tout en découvrant les spécificités du milieu montagnard en hiver. Nous aborderons ainsi différents thèmes: de la préparation à la maison aux adaptations sur le terrain (protection contre le froid, abris de fortune, feu ....)

Sur 2 jours, tous les week-end.

Autour des Gets, Morzine

Tarif : 230€/pers, Repas du soir, petit déjeuner et nuit en refuge inclus.

Matériel fournis.

## Rando Yoga

Une belle randonnée en raquettes, nous permettra de nous immerger dans la nature qui nous entoure. Au point culminant de notre balade, Barbara (professeur de Yoga), nous attendra pour une séance de Yoga face au Mont Blanc.

Vendredi 11 Février 9h30- 13h. Jeudis 24 Février et 3 Mars, 9h-12h30

Rdv parking des Perrières, Les Gets

Tarif : 50€/pers, matériel inclus, A partir de 12ans. Enfants 35€

## INFOS & RESERVATION

AU 06 78 64 52 01

EMILIE FOUROT

MARCHER COURIR ET PRENDRE RACINE



N'hésitez pas à me contacter pour des sorties privatives, sur mesure.