

DIMANCHE :

14h30- 16h30: « MISE EN JAMBE »

Lors d'un parcours nature facile, venez vous initier et apprendre les techniques de la raquette tout en découvrant le site des Saisies et la chaîne légendaire du Mont-Blanc. Circuit découverte avec joli panorama. *RV : Le Signal*

LUNDI :

9h15-11h45 : « DECOUVERTE OXYGENEE DE LA RAQUETTE »

Venez vous familiariser et vous ressourcer lors de cette balade facile, où vous pourrez découvrir les traces de la faune. Panorama unique sur le Mont-Blanc, à contempler depuis l'espace nordique. *RV : le Signal.*

14h00-16h45: « LES BALCONS DU MONT-BLANC »

Venez découvrir et admirer, depuis la passerelle des Saisies, un point de vue panoramique embrassant les chaînes du Mont-Blanc, du Beaufortain et des Aravis... tout simplement magnifique ! Descente facile, sur un versant préservé, avec possibilité de surprendre le passage d'un chamois ou d'un chevreuil. *RV : le Signal.*

18h -19h30 : « BALADE AU CREPUSCULE AVEC LECTURE DU CIEL »

Venez profiter des dernières lueurs sur le Mont-Blanc tout en découvrant les bruits de la nuit, tout simplement magique ! Petits et grands seront émerveillés. Observation des étoiles. Prêt de lampes frontales. *RV : le Signal.*

MARDI :

9h-11h45 : « RANDO DANS UN ESPACE PRESERVE AVEC DEGUSTATION DE BEAUFORT » :

Joli circuit dans une ambiance nordique, vue panoramique sur le Mont-Blanc, dégustation de Beaufort, histoires autour du patrimoine culinaire, moments conviviaux pour un retour plein d'énergie. *RV : le Signal.*

14h00-16h45: « IMMERSION PANORAMIQUE DANS LES ALPAGES »

Vous pourrez découvrir la chaîne légendaire du Mont-Blanc avec une vue magnifique sur le Beaufortain et le Val d'Arly, évocation de la vie à l'alpage et histoires d'autrefois. Descente hors sentiers battus. *RV : Le Signal*

18h15-22h30 : « RANDO NOCTURNE AVEC TARTIFLETTE OU FONDUE EN REFUGE ET OBSERVATION DU CIEL »

Dans un cadre magique, vous pourrez découvrir les bruits de la nuit en hiver, apprendre à reconnaître les étoiles et les planètes ! (Repas en sus : soupe, tartiflette ou fondue, salade verte, faisselle aux myrtilles, vin compris. Ad : 22 €, enf :18 €). Prêt de frontales. Facile. Prévoir véhicule (10 mn). Co-voiturage possible. *RV : le Signal.*

MERCREDI :

9h00-11h45 : « CIRCUIT DES CASCADES DE GLACE, SUR LES TRACES DU LOUP »

Balade en toute quiétude avec panorama féérique alternant alpages et forêt d'épicéas. Possibilité de voir des chamois. Dépaysement assuré dans un joli vallon qui longe une rivière gelée. Circuit en milieu sauvage permettant un total ressourcement. *Prévoir véhicule (10 mn). Co-voiturage possible. RV : le Signal.*

14h15 -17h30 : « RANDO A LA FERME AVEC LA TRAITE DES VACHES »

Lors de cette rando familiale facile, vous pourrez découvrir les traditions agricoles locales, échanger avec l'agriculteur et tester vos talents pour traire les jolies vaches tarines ! Evasion garantie ! *RV : Office de tourisme.*

JEUDI :

9h-12 h : « PLEIN SUD SUR L'ADRET DE BIZANNE ET SES CHALETS D'ALPAGE»

Rando-détente avec le Mont-Blanc en toile de fond sur un versant ensoleillé. Vie pastorale d'antan. *RV : O. Tourisme*

9h30-11h30 : « DECOUVERTE MARCHÉ NORDIQUE »

Venez découvrir cette activité anti-stress, conseillée par les cardiologues. Prêt de bâtons. *RV : Centre le Signal*

14h-16h45 : «A PAS FEUTRES EN FORET ET PANORAMA SUR LE MONT-BLANC»

Sous une lumière tamisée, oxygénation et régénération garanties lors de ce parcours descendant facile pour découvrir, sur un versant ensoleillé, le Mont-Blanc dans toute sa splendeur ! Traces d'animaux. *RV : O. Tourisme*

17h30-19h30 : « SORTIE NOCTURNE POUR ENFANT MARIE ET DAVID CROCKETT AVEC CONSTRUCTION D'IGLOO »

Balade en raquettes pour enfants : indices de vie d'animaux, initiation à l'orientation, lecture des étoiles, légendes des constellations. Chocolat chaud. Prêt de toques, frontales, pelles. Diplôme. Dès 5 ans. *RV : Espace Erwin Eckl*

VENDREDI :

9h00-12h00 : « CIRCUIT PANORAMIQUE DE PLAN CHARDON»

Avec le Mont-Blanc en toile de fond, venez savourez les derniers moments d'une semaine de bien-être. Grand bol d'oxygène sur les crêtes pour un retour plein d'énergie. Vue dégagée magnifique. *RV : le Signal.*

14h15-11h45 : « BALADE DES MAZOTS D'ANTAN FACE AU MT-BLANC »

Rando-détente pour terminer la semaine en douceur, coquets mazots éparpillés devant un joli panorama, *RV : OT*

WEEK-END : 10h00-12h00 :« SORTIE ZEN ATTITUDE AVEC INITIATION YOGA (samedi) OU QI GONG (dimanche) »

Venez savourez en toute quiétude une randonnée avec une pause-découverte de ces activités. *RV : le Signal*