Au jour le jour…

Dimanche
Matinée : Accueil et déjeuner à L'Auberge Nordique.
Après-midi : Relax et sieste de bébé
Soirée : Présentation du séjour suivie d'un **apéritif de bienvenue.**

Lundi
Matinée : randonnée dans les Alpages.
Après-midi : Libre Relax et sieste de bébé.

Pour vos moments de « temps libre », profitez de l'espace bien-être ou des loisirs sur place, découvrez la région au gré de vos envies, à votre rythme et sans contraintes. Le golf se trouve à moins de 2 km de l'Auberge Nordique. Au village du Grand-Bornand, vous pourrez profiter de la piscine, du tir à l'arc, de la maison du patrimoine, des télécabines (accès payants).

Mardi
Matinée : randonnée Découverte de la flore des alpes.
Après-midi : Libre Relax et sieste de bébé.

Mercredi
Matinée : **Matinée libre**. Marché au Grand Bornand village.
Après-midi : Libre Relax et sieste de bébé.

Jeudi
Matinée : randonnée panoramique face au Mont Blanc.
Après-midi : Libre Relax et sieste de bébé.

Vendredi
Matinée : randonnée en forêt.
Après-midi : Libre Relax et sieste de bébé.

Samedi
Matinée : **Matinée libre**, fin du séjour après le déjeuner.

Important : Le programme est donné à titre indicatif.

La région des Aravis regorge de sentiers tous plus beaux les uns que les autres. Pour varier les plaisirs, les accompagnateurs sont libres de faire preuve d'imagination et de vous proposer d'autres itinéraires ! Des situations indépendantes de notre volonté peuvent aussi nous amener à modifier les itinéraires et les activités de la journée (météo, niveau des participants, sécurité du groupe…).

Pour se rendre sur le lieu de départ des randonnées, prévoir de vous déplacer avec votre véhicule personnel avec siège bébé.

EQUIPEMENT NECESSAIRE

Vêtements

Pour les randonnées de la journée :

- ✓ Casquette ou chapeau.
- ✓ Paire de gants.
- ✓ Pantalon, short, t-shirts.
- ✓ Chaussettes de marche.
- ✓ Cape de pluie imperméable ou coupe-vent type Goretex + veste polaire ou gros pull.
- ✓ Chaussures de randonnée avec semelles crantées.

Pour la semaine :

- ✓ Vêtements de rechange.
- ✓ Chaussures d'intérieur ou une paire de chaussons.
- ✓ Maillot et **serviette de bain supplémentaire** pour accéder à l'espace bien-être ou aller à la piscine du village. (Possibilité de location à L'Auberge Nordique).

Equipement

- ✓ Carte d'identité ou passeport valide.
- ✓ Sac à dos moyen (environ 30 litres) pour les affaires de la journée et le pique-nique.
- ✓ Grand sac plastique ou 1 sur sac pour protéger votre sac à dos.
- ✓ L'Auberge Nordique ne met pas de bouteille plastique dans les paniers repas pique-nique ! Prévoir une gourde ou un contenant pour les randonnées (1,5L minimum).
- ✓ Couteau de poche, gobelet et couverts réutilisables pour les pique-niques.
- ✓ Paire de lunettes de soleil très protectrices (indice CE 3 ou 4 indispensable).
- ✓ Tube de crème solaire et 1 stick à lèvre, avec un indice de protection solaire élevé.
- ✓ Appareil photo et paire de jumelles (facultatif).
- ✓ Paire de bâtons de randonnée (facultatif).

Pharmacie

- ✓ Vos médicaments habituels.
- ✓ Médicaments antidouleurs, paracétamol de préférence.
- ✓ Bande adhésive ou élastique (type Elastoplast, 6cm de large).
- ✓ Jeux de pansements adhésifs et compresses désinfectantes.
- ✓ Double peau (pansements anti-ampoule)

Important : En montagne les écarts de température peuvent être importants si le vent se lève ou si l'orage s'annonce. Il vaut mieux prévoir des vêtements chauds et imperméables même en été.

.