

Dimanche

Matinée : accueil et déjeuner à L'Auberge Nordique.

Après-midi : rando découverte de la Vallée du Bouchet.

Soirée : présentation du séjour suivie d'un **apéritif de bienvenue**.

Lundi

Matinée : séance de **découverte du Pilates**.

Après-midi : Randonnée dans les alpages.

2h30 à 3h de marche, dénivelé moyen de + 200 à 450m / - 200 à 450m

Mardi

Matinée : séance de **découverte de la relaxation**.

Après-midi : Randonnée en **forêt**.

2h30 à 3h de marche, dénivelé moyen de + 200 à 450m / - 200 à 450m

Mercredi

Matinée : **matinée libre**. Possibilité de visiter le marché du Grand Bornand.

Après-midi : **soleil couchant et grillades** au « Lac de la Cour ».

Jeudi

Matinée : demi-journée libre pour respirer et profiter des infrastructures.

Après-midi : séance de **découverte du yoga**.

Vendredi

Matinée : séance de **découverte de la gym douce**.

Après-midi : randonnée **panoramique**.

2h30 à 3h de marche, dénivelé moyen de + 200 à 450m / - 200 à 450m

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, L'Auberge Nordique dispose de plusieurs minibus, **mais certains déplacements pourront s'effectuer avec les voitures des participants**.

Niveau des participants : sur place, nos guides sont les meilleurs juges. Si un participant ne répond pas aux critères de niveaux précisés, il pourra se voir proposer un stage plus adapté ! L'Auberge Nordique ne pourra être tenue pour responsable en cas d'insuffisance de niveau constatée au cours du séjour.

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. Environ 20 litres pour les affaires de la demi-journée.
- ✓ 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 lèvres, 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.