

Le Pilates développe le corps uniformément, tout en redonnant de la vitalité physique. Une semaine pour prendre le temps de prendre son temps !

Amélioration de votre posture, tonification de votre corps, rééquilibrage musculaire et assouplissement de vos articulations ... Et pour vous évader, des petites randonnées au cœur des Aravis.

Pendant votre temps libre, accordez-vous une pause à l'espace bien-être. Possibilité de massage sur réservation.



## Niveau



**Dates :** du 04 au 10 juillet, du 18 au 24 juillet, du 22 au 28 août, et du 29 août au 04 septembre 2021

➔ Séjours 7 jours / 6 nuits dont 5 jours d'activité

**Niveau de Pilates :** Débutant ou personne déjà initiée.

**Niveau de randonnée :** 1 à 2 -> en fonction de la difficulté de la randonnée que vous souhaitez.

# Au jour le jour...

## 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 **Pilates** - 2h environ.

**Après-midi** : Randonnée dans les alpages.

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

## Mardi

**Matinée** : Séance de **Pilates** - 2h environ.

**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 au reblochon du Grand Bornand.

**Après-midi et soirée** : **Soleil couchant et grillades** au « **Lac de la Cour** » (1440m).

2h de marche, dénivelé de + 200 / - 200m.

## Jeudi

**Matinée** : Séance de **Pilates** - 2h environ.

**Fin d'après-midi** : Séance de **Pilates** - 2h environ.

## Vendredi

**Matinée** : Séance de **Pilates** - 2h environ.

**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.

Pour varier les plaisirs, les accompagnateurs sont libres de faire preuve d'imagination et de vous proposer des itinéraires nouveaux. 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 mini-bus, mais certains déplacements pourront s'effectuer avec les voitures des participants.

## EQUIPEMENT NECESSAIRE

### Vêtements

Pour les randonnées de la journée :

- ✓ Casquette ou 1 chapeau.
- ✓ Paire de gants.
- ✓ Pantalon, short, t-shirts.
- ✓ Chaussettes de marche.
- ✓ Cape de pluie imperméable ou 1 coupe-vent type Goretex + 1 veste polaire ou 1 gros pull.
- ✓ Chaussures de randonnée avec semelles crantées.
- ✓ Chaussettes et vêtements confortables pour la pratique de votre activité bien-être.

Pour la semaine :

- ✓ Vêtements de rechange.
- ✓ Chaussures d'intérieur ou une paire de chaussons.
- ✓ Linge de toilette supplémentaire (pour utiliser le sauna ou aller à la piscine du village -possibilité de location sur place).
- ✓ Maillot et serviette de bain (pour utiliser le sauna ou aller à la piscine du village).

### Equipement

- ✓ Carte d'identité ou 1 passeport valide.
- ✓ Sac à dos moyen (environ 30 litres)
- ✓ Grand sac plastique ou 1 sur sac pour protéger votre sac à dos.
- ✓ Gourde ou contenant pour randonnée (1,5L minimum).
- ✓ Couteau de poche 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 1 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.

## RESTAURATION ET HEBERGEMENT

Hébergement en chambres confort ou premium de 2 à 5 personnes, individuelles ou familiales. L'Auberge Nordique met à votre disposition divers équipements de loisirs : espace bien-être avec sauna, hammam, jacuzzi, grotte de sel et espace cardio, salons lecture et télévision, wifi accessible au rez-de-chaussée, terrains de tennis, beach-volley, pétanque et ping-pong et annexe-tipi à proximité.

Un buffet est à votre disposition pour le petit-déjeuner ainsi que pour vos pique-niques si vous partez à la journée. Les repas du déjeuner et du dîner sont servis en tables communes dans la salle de restaurant. Le chef vous propose une cuisine familiale et équilibrée, agrémentée de produits et plats régionaux.

## INFORMATIONS TARIFAIRES

### Le prix comprend :

- ✓ L'hébergement en pension complète du dimanche pour le déjeuner au samedi suivant après le déjeuner.
- ✓ L'encadrement des activités choisies, par des accompagnateurs en montagne diplômés d'Etat, du dimanche 14h30 au vendredi 17h (mercredi matin libre).
- ✓ Le linge de toilette
- ✓ Les animations en soirée, certains jours de la semaine.
- ✓ Les navettes « L'Auberge Nordique - Le Grand Bornand ».
- ✓ Le « Pass Loisirs Aravis » : un crédit de 15 unités pour profiter des équipements de loisirs des stations des Aravis (tir à l'arc, luge d'été, télécabines, espace aquatique...).

### Le prix ne comprend pas :

- ✓ La carte d'adhésion de 6€.
- ✓ La taxe de séjour de 0,80€ par nuit et par adulte de plus de 18 ans.
- ✓ Les boissons et extras.
- ✓ Les transports depuis votre lieu de résidence

## ACCES

### En train :

TGV - gare d'Annecy (Paris-Annecy 3h30 en TGV), puis trajet en bus jusqu'au Grand-Bornand (32km – réservation possible sur leur site internet) :

Voyages Transdev-Crolard - 04 50 45 08 12- [www.voyages-crolard.com](http://www.voyages-crolard.com).

\* Attention aux correspondances des trains et des bus dans la planification de votre trajet. Arrivée le samedi possible sur demande avec supplément.

### En voiture :

Autoroute A41 sortie Annecy Nord, suivre Thônes "Les Aravis" (32 km). Autoroute A40 sortie Bonneville (20 km). Suivre la Clusaz, le Grand-Bornand.



Pensez à partager votre trajet en **covoiturage** : [www.blablacar.fr](http://www.blablacar.fr) (Simple, sécuritaire et convivial !)

### En avion :

Aéroport Annecy-Meythet à 34 km. Aéroport Genève-Cointrin à 50 km. Aéroport Lyon-St-Exupéry à 150 km.

# Vous voulez connaître toute l'actualité de l'Auberge Nordique ?

Aimez notre  
page Facebook



Aimez notre  
page Instagram



Inscrivez-vous à  
notre Newsletter

