

Stage « Multi-sport et patrimoine local »

Du 25 au 31 mai 2009
Du 30 mai au 6 juin
(7j/7nuits)

Entre Alpes et
Provence, dans le parc
régional du Luberon –
1h00 d'Aix-en Provence
(autoroute A51)

7 jours de d'activités différentes encadrés
par des pros : marche nordique, VTT,
aquagym, marche en montagne...venez à 2,
chacun à son rythme



Programme du stage

Les « ingrédients »

- techniques d'orientation
- VTT
- Nutrition, gestion de l'effort
- Sécurité et prévention
- marche sportive (initiation à la marche nordique)
- Découverte du patrimoine local
- aquagym le soir après les randonnées

Timing

- Accueil le samedi soir / présentation
- fin du stage le dimanche à 16h00

Votre hébergement au choix

- « Confort » à l'hôtel 3* « le Séminaire »
à Lurs (www.hotel-leseminaire.com)
- « local et convivial » dans les chambres
d'hôtes de nos partenaires (voir leur sites
sur www.fuguencimes.net)
- « Nature » au camping « indigo » de
Forcalquier
(www.camping-indigo.com)

Tarifs

- Hébergement : à partir de 58 €/pers (7 nuits)
- Accompagnement des randonnées et frais
pédagogiques: 120 €/pers (7 jours)