

PROGRAMME

● MARCHE NORDIQUE LE LUNDI DE 15H À 16H30

(prêt gratuit de bâtons spécifiques)

Apprendre ou réapprendre le déroulé des bons gestes

28€/PERS.

● RANDO 3H LE MARDI - MERCREDI - DIMANCHE

Pour toute personne désireuse de marcher + de 3H et – de 4H.
Allons vers nos estives, lacs et vallées.

45€/PERS.

● RANDO SPORTIVE/ASCENSION 3000M

LE VENDREDI - SAMEDI - DIMANCHE

Monter, aller tout en haut pour se faire sportivement plaisir, au minimum 4h de marche pure jusqu'à 6h ...Brèche de Roland, Taillon, petit ou grand Vignemale, Néouvielle, lacs ...

DE 45€ À 65€/PERS.

● BALADE/RANDO FAMILIALE

TARIF 30€/ADULTE.

TARIF FAMILLE RÉDUIT 25€/PERS.

De 10h à 15h avec 2h de marche pure, chacune et chacun à son rythme. On vous explique, vous écoutez et regardez, avec des pauses et le temps d'un pique-nique. Selon le thème de la sortie, prêt **GRATUIT** de jumelles, loupes pour les enfants, observation avec longue vue.

Thèmes des Balades

- Allons voir nos amies les **MARMOTTES** (le mardi ou samedi)
- **VISITE** du troupeau du berger, de sa ferme avec dégustation de son fromage (le mercredi) (30€/pers.)
- **OBSERVATION** : (le jeudi) on se laisse guider par ... ce que nous montrera la montagne, isards, bouquetins, rapaces, oiseaux, monde miniature, plantes carnivores.
- **PLANTES SAUVAGES** : (le dimanche) de balade en salade ou comment cueillir au hasard des chemins de quoi se nourrir, plantes sauvages oubliées avec dégustation pendant le pique-nique.
- **VUE XXL** du mythique Cirque de GAVARNIE (le jeudi) quoi de mieux qu'un promontoire panoramique afin d'admirer cette merveille protégée par l'Unesco depuis 1997.

Venez consulter le programme au bureau Montagne

1, place du Marché - 65120 Luz St Sauveur (Inscriptions sur place)

SÉJOUR 3 JOURS = Rando ou Marche Nordique + Etirements/Yoga en Montagne

Envie de changer d'air, de prendre de la hauteur

Infos et inscriptions www.aventures-pyrenees.fr