

PROGRAMME

● **MARCHE NORDIQUE** LE LUNDI DE 15h30 À 17h
(prêt gratuit de bâtons spécifiques)

Apprendre ou réapprendre le déroulé des bons gestes

28€/PERS.

● **RANDO 3H** LE MARDI

Pour toute personne désireuse de marcher + de 3h et – de 4h, allons admirer la Brèche de Roland, marcher en estives entre les granges et torrents

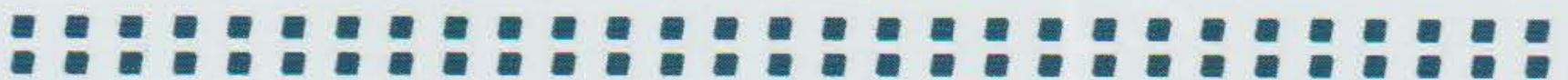
45€/PERS.

● **RANDO SPORTIVE/ASCENSION 3000M**

LE VENDREDI - LE 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 FAMILLE RÉDUIT 25€/ENFANT 30€/ADULTE

De 10h à 15h avec 2h de marche pure, chacune et chacun à son rythme. Tout en vous racontant la thématique de la sortie, vous admirez le lieu et vous prenez le temps de pique-niquer. 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 mercredi ou le dimanche)

- **PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES** : (le mardi)

De balade en cueillette, comment reconnaître des plantes oubliées d'ici et de chez vous

- **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