



## Stage ALTI'FORME à l'hotel ALPARENA\*\*\*\* & SPA

### LA ROSIERE

Du 17 au 20 janvier 2020

#### Programme des activités et tarif par séance :

##### **Vendredi 17 janvier :**

9h00 – 9h30 : Pilates « les bases » : séance d'initiation destinée à comprendre les bases du Pilates (placement en neutre, centrage, respiration thoracique) et découvrir les principes fondamentaux (concentration, précision, fluidité) – **séance offerte à tous les participants**

9h30 – 10h15 : séance Pilates « réveil corporel » (en salle) – **15€ la séance**, limitée à 12 participants.

10h30 – 11h45 : séance de marche nordique (matériel fourni) découverte de l'activité, les bases, travail axé sur l'apprentissage du geste spécifique – **15€ la séance**, limitée à 12 participants.

14h00 – 16h00 : randonnée en raquettes à neige « initiation » autour de la station afin de se familiariser au déplacement sur la neige avec des raquettes – **20€ la sortie (raquettes non fournies, à louer avant la sortie avec des bâtons) – niveau vert.**

17h00 – 18h00 : séance Pilates récupération et stretching (en salle) – **20€ la séance**, limitée à 12 participants.



##### **Samedi 18 janvier :**

9h15 – 10h00 : séance Pilates « préparation physique » (en salle), afin de se mettre en conditions pour les activités en extérieur de la journée- **15€ la séance**, limitée à 12 participants.

10h15 – 11h45 : séance de marche nordique axée sur le centrage (travaillé en séance de Pilates) et la technique pour bien utiliser ses bâtons (matériel fourni) et profiter au mieux de tous les bienfaits de l'activité – **15€ la sortie**, limitée à 12 participants.

13h30 - 16h30 : randonnée en raquettes immersion « les dessous de la Rosière » afin de découvrir les charmes du vieux village et le calme de la forêt enneigée – **32€ la sortie (raquettes non fournies, à louer avant la sortie avec des bâtons) – niveau bleu.**

17h00 – 18h00 : séance Pilates relaxation (en salle) – **20€ la séance**, limitée à 12 participants.



### Dimanche 19 janvier :

9h30 – 13h30 : randonnée en raquettes « la balade des crêtes » afin de bénéficier d'un panorama exceptionnel sur le Mont Blanc. La plus belle et spectaculaire sortie en raquettes sur la Rosière ! Montée et descente en télésiège. **! Prévoir un forfait piéton (7.30€) ou ski pour le télésiège. 36€ la sortie (raquettes non fournies, à louer avant la sortie avec des bâtons) – niveau bleu.**

14h15 – 15h00 : séance de Pilates « aquatique » dans la piscine de l'hôtel – **15€ la séance**, limitée à 12 participants.

16h30 – 17h30 : séance Pilates « spécial bien être et zénitude » (en salle) – **20€ la séance**, limitée à 12 participants.



### Lundi 20 janvier :

9h15 – 10h00 : séance Pilates « tonique » (en salle), un centre fort et travail de renforcement musculaire- **15€ la séance**, limitée à 12 participants.

10h15 – 11h45 : séance de marche nordique dynamique afin de travailler les différentes allures et techniques – **15€ la sortie**, limitée à 12 participants.

13h30 - 16h15 : randonnée en raquettes « plaisirs et oxygénation » afin de lâcher prise et faire le plein d'énergie – **27€ la sortie (raquettes non fournies, à louer avant la sortie avec des bâtons) – niveau bleu.**

16h45 – 17h45 : séance Pilates récupération (en salle) – **20€ la séance**, limitée à 12 participants.



**Infos pratiques :** Rendez-vous 10mn à la salle avant le début du cours de Pilates, muni de votre serviette à poser sur le tapis.

Départ ensuite pour les activités de marche nordique ou randonnée en raquettes. Vous devez avoir préparé votre matériel et votre ravitaillement avant le début des activités matinales:

- Pour la marche nordique : banane ou tout petit sac à dos avec 1/2l d'eau, **gants fins**, chaussures adaptées à la marche sur sentiers enneigés et damés (pas de bottes de neige avec semelles lisses), bâtons spécifiques fournis.
- Pour les randonnées en raquettes : sac à dos, 1l d'eau minimum, vêtements chauds système multicouches, lunettes de soleil, **chaussures adaptées** (à voir avec le loueur de raquettes).

**Location des raquettes au ski shop Go Sport Montagne situé à l'intérieur de l'hôtel.**

### Définition des niveaux raquettes :

**Vert :** vous souhaitez découvrir l'activité. Vous êtes promeneur occasionnel avec peu ou pas d'expérience montagne. Vous n'avez jamais fait de raquettes ou il y a longtemps. Itinéraire de dépassant pas 150m de dénivelé et ne comportant pas de difficulté particulière.

**Bleu :** vous êtes promeneur et avec déjà une petite expérience de la montagne. Vous avez déjà fait des sorties en raquettes. Itinéraire sur un terrain généralement facile avec un dénivelé positif compris entre 150m et 300m. Quelques passages peuvent présenter de petites difficultés techniques.

**Inscription obligatoire la veille au plus tard auprès de Delphine au 06 84 03 45 52 ou Stéphane au 06 61 13 70 17.**

**Permanence le soir de 18h15 à 19h dans le hall d'accueil de l'hôtel.**

**Info complémentaires par téléphone ou mail : [stagealtiforme@gmail.com](mailto:stagealtiforme@gmail.com)**

