3-4-5-6
DÉCEMBRE 26

SÉJOUR

RANDO TRAIL

VOSGES



AU PROGRAMME

- Sorties rando-trail (tous niveaux)
- Renforcement musculaire, mobilité & stretching
- Exercices spécifiques pour le trail
- Conseils nutrition, technique de course, entraînements, etc.

PAULINE
ACCOMPAGNATRICE EN MONTAGNE

MÉLINE
COACH SPORTIVE

MAIS AUSSI,

Marché de Noël, ski de fond ou raquettes (s'il y a de la neige), moments conviviaux, etc.

LOGEMENT & REPAS :

- 3 jours & 3 nuits nuits à la Ferme du Busset (Orbey, Vosges)
- Pension complète (sauf un repas pris au marché de Noël)

350 € (membres du club alpin)
390€ (non-membres)



CONTACTS

pauline@altitudenomade.com
+32 485 19 11 12