

Week-end Initiation à la marche nordique

3 jours / 2 nuits

Dates 2017 : du 28 au 30 avril, du 12 au 14 mai, du 9 au 11 juin, du 23 au 25 juin
Ou autres dates à votre convenance selon les disponibilités de l'instructeur

Le programme de votre séjour :

Jour 1 : Arrivée et installation dans votre lieu d'hébergement. Dîner. Nuitée

Jour 2 : Petit déjeuner. Puis rendez-vous avec votre instructeur de marche nordique pour une séance d'initiation à la marche nordique.

Déjeuner libre

L'après-midi : détente et bien être au Spa Thermal Aqua Calida à Bagnols les Bains.

L'accès Spa comprend : piscine active en intérieur, jacuzzi, piscine extérieure chauffée, espace sensoriel, bains alternés 12° et 35°, hammams, douche manteau sous eau thermale, douche filiforme sous eau thermale, espace cardio training. Tisanerie.

Fourniture serviette de bain, peignoir et mules plastiques.

Dîner. Nuitée.

Jour 3 : Petit déjeuner. Découverte d'un beau site naturel grâce à la marche nordique.

Fin des prestations.



Les + du séjour Marche Nordique :

- Un enseignement individualisé adapté aussi bien aux personnes non sportives que très sportives

+

- Un Groupe de 10 ou 12 personnes maximum

+

- Une découverte ludique du patrimoine de la Lozère

+

- Des compléments idéals de l'activité marche nordique : piscine et balnéothérapie

La Marche nordique c'est :
un sport doux ...
un sport nature ...
un sport détente

Hébergement en hôtel *** à Mende Formule Demi-Pension 269 € / personne

Hôtel calme et confortable situé à 5 min à pied du centre-ville de Mende bénéficiant d'une piscine intérieure et d'un spa.

Restaurant gastronomique



Hébergement en Chalet au Bleygard Formule Demi-Pension 176 € / personne

Les Chalets du Goulet sont situés sur un beau domaine verdoyant au cœur de la forêt, au pied du Mont Lozère

Cuisine traditionnelle de Lozère



Tarifs 2017 valables sur la base d'une chambre double (ou d'un chalet 2 personnes) et de 4 personnes minimum inscrites pour l'initiation à la marche nordique. Tarifs pour 2 personnes : nous consulter.

Ce tarif comprend :

- 2 nuit en chambre double en hôtel *** ou en chalet 2 personnes selon la formule choisie
- 2 petits déjeuners / personne
- 2 dîners / personne
- 2 séances d'initiation à la marche nordique avec un instructeur de marche nordique – Bâtons fournis.
- une ½ journée / personne au Spa thermal de Bagnols les Bains (20 km de Mende et 8 km du Bleygard)

Ce tarif ne comprend pas :

- Le transport, les déplacements pendant le séjour, les déjeuners

Renseignements et Réservation : Office de Tourisme Intercommunal Mende Cœur de Lozère
BP 83 – Place du Foirail – 48000 MENDE
Tél : 04 66 94 00 23 – www.ot-mende.fr

Document et photos non contractuels. © OTI Mende, B. Calendini, Le Pont Roupt, Les Chalets du Goulet