

DIMANCHE :

14h30- 16H30 : « MISE EN JAMBE »

Lors d'un parcours nature facile, venez vous initier et apprendre les techniques de la raquette tout en découvrant le site des Saisies et la chaîne légendaire du Mont-Blanc. Circuit découverte avec joli panorama. *RV : le Signal*

LUNDI :

9h15-11h30 : « DECOUVERTE OXYGENEE DE LA RAQUETTE »

Venez vous familiariser et vous ressourcer lors de cette balade facile, où vous pourrez découvrir les traces de la faune locale. Panorama unique sur le Mont-Blanc, à contempler depuis l'espace nordique. *RV : le Signal.*

14h15 -17h45 : « RANDO A LA FERME AVEC LA TRAITE DES VACHES »

Lors de cette rando familiale facile, vous pourrez découvrir les traditions agricoles locales, échanger avec l'agriculteur et tester vos talents pour traire les jolies vaches tarines ! Evasion garantie ! *RV : Office tourisme*

18h -19h30 : « BALADE AU CREPUSCULE AVEC LECTURE DU CIEL »

Venez profiter des dernières lueurs sur le Mont-Blanc tout en découvrant les bruits de la nuit, tout simplement magique ! Petits et grands seront émerveillés. Retour sous les étoiles. Prêt de lampes frontales. *RV : le Signal.*

MARDI :

9h-11h30 : « RANDO GOURMANDE DANS UN ESPACE PRESERVE »

Joli circuit dans une ambiance nordique, vue panoramique sur le Mont-Blanc, dégustation de Beaufort et vin chaud, histoires autour du patrimoine culinaire, moments conviviaux pour un retour plein d'énergie. *RV : le Signal.*

14h00-16h30 : « LES BALCONS DU MONT-BLANC »

Venez découvrir et admirer, depuis la passerelle des Saisies, un point de vue panoramique embrassant les chaînes du Mont-Blanc, du Beaufortain et des Aravis... tout simplement magnifique ! Descente facile, sur un versant préservé, avec possibilité de surprendre le passage d'un chamois ou d'un chevreuil. *RV : Centre le Signal.*

18h15-22h30 : « RANDO NOCTURNE AVEC TARTIFLETTE OU FONDUE EN REFUGE ET OBSERVATION DU CIEL »

Dans un cadre magique, vous pourrez découvrir les bruits de la nuit en hiver, apprendre à reconnaître les étoiles et les planètes (repas en sus à régler sur place : soupe, tartiflette ou fondue, salade verte, dessert, vin compris. Ad : 21 €, enf : 17 €). Prêt de frontales. Facile. Prévoir véhicule (10 mn). Co-voiturage possible. *RV : le Signal.*

MERCREDI :

9h00-11h45 : « CIRCUIT DES CASCADES DE GLACE, SUR LES TRACES DU LOUP »

Balade en toute quiétude avec panorama féérique alternant alpages et forêt d'épicéas. Possibilité de voir des chamois... ou le passage du loup ! Dépaysement assuré dans un joli vallon qui longe une rivière gelée. Circuit en milieu sauvage permettant un total ressourcement. *Prévoir véhicule (10 mn). Co-voiturage possible. RV : le Signal.*

14h00-16h30 : « IMMERSION PANORAMIQUE DANS LES ALPAGES »

Vous pourrez découvrir la chaîne légendaire du Mont-Blanc avec une vue magnifique sur le Beaufortain et le Val d'Arly, évocation de la vie à l'alpage et histoires d'autrefois. Descente hors sentiers battus. *RV : Le Signal*

JEUDI :

9h15-11h45 : « A PAS FEUTRES EN FORET ET PANORAMA SUR LE MONT-BLANC »

Sous une lumière tamisée, oxygénation et régénération garanties lors de ce parcours descendant facile pour découvrir, sur un versant ensoleillé, le Mont-Blanc dans toute sa splendeur ! Traces d'animaux. *RV : O. Tourisme*

9h30-11 h30 : « DECOUVERTE MARCHÉ NORDIQUE »

Venez découvrir cette activité anti-stress, conseillée par les cardiologues. Prêt de bâtons. *RV : Centre le Signal*

14h-17 h : « PLEIN SUD SUR L'ADRET DE BIZANNE ET SES CHALETS D'ALPAGE »

Rando-détente avec le Mont-Blanc en toile de fond sur un versant ensoleillé. Vie pastorale d'antan. *RV : O Tourisme*

17h30-19h30 : « SORTIE NOCTURNE POUR ENFANT MARIE ET DAVID CROCKETT AVEC CONSTRUCTION D'IGLOO »

Balade en raquettes pour enfants : indices de vie d'animaux, initiation à l'orientation, lecture des étoiles, légendes des constellations. Chocolat chaud. Prêt de toques, frontales, pelles. Diplôme. Dès 5 ans. *RV : espace Erwin Eckl.*

VENDREDI :

9h15-11H45 : « BALADE DES MAZOTS D'ANTAN FACE AU MT-BLANC »

Rando-détente pour terminer la semaine en douceur, mazots typiques éparpillés devant un superbe paysage. *RV : OT*

14h00-16h30 : « CIRCUIT PANORAMIQUE SUR LA LEGETTE »

Avec le Mont-Blanc en toile de fond, venez savourez les derniers moments d'une semaine de bien-être. Grand bol d'oxygène sur les crêtes pour un retour plein d'énergie. *RV : Centre aquasportif le Signal.*

WEEK-END : 10h00-12h00 : « SORTIE ZEN ATTITUDE AVEC INITIATION YOGA (samedi) ou QI GONG (dimanche) »

Venez savourer en toute quiétude une randonnée avec une pause pour découvrir ces activités. *RV : le Signal*