

Week-end Sport & Nature au cœur du Morvan

du vendredi 13 janvier 20H au dimanche 15 janvier 2017

La Grande Maison du Morvan et Evasion Rafting Morvan vous proposent deux jours sains et vivifiants en pleine nature.

Ce week-end à partager entre amis, en famille (*les séances sportives sont adaptées à toute personne à partir de 12 ans n'ayant aucune contre-indication à la pratique d'une activité physique et sportive et sachant nager*), ou entre hôtes de tous horizons, vous permettra de vous (re)connecter à la nature et de prendre un grand bol d'oxygène en toute sécurité avec un coach sportif, deux moniteurs de sport d'eaux et les hôtes de la Grande Maison du Morvan.

Programme

Arrivée le vendredi avant 20h00 ; installation dans les chambres (voir modalités d'hébergement ci-dessous) ; dîner en table d'hôtes

Samedi

- J1 / matinée : fitness en plein air dans le parc de la Grande Maison suivi d'une séance de Pilate. Encadrement : Vanessa, coach sportif diplômée (3h00 environ)
Pause déjeuner
- J1 / après-midi : nage avec palmes (et flotteur type hydrospeed) pour une bonne dose de renforcement musculaire et d'oxygénation sur un des merveilleux lacs du Morvan.
Encadrement : Aurélien et Noémie / Evasion Rafting Morvan (2h30)
Soirée / Dîner à la Grande Maison

Dimanche

- J2 – matinée : randonnée en groupe (*ou en individuel si vous préférez*) sur un circuit balisé à proximité de La Grande Maison (2 h – 3 h). Activité non encadrée par un coach sportif mais conseils donnés pour le choix du circuit en fonction de vos envies/souhaits.
- J2 – après-midi : détente, marche tranquille, jeux de société, billard, lecture, etc.
Départ en fonction des transports

*** Notez bien que ce programme est susceptible d'adaptations en fonction des conditions météorologiques ***

Les activités Fitness Plein Air et Pilate sont encadrées par Vanessa Musetti, coach diplômée...

L'activité Hydrospeed est assurée par Aurélien et/ou Noémie, professionnels des sports d'eaux vives et d'eaux calmes (rafting, canoë, paddle, kayak, etc.)

Hébergement

Hébergement en chambres de 2 à 3 personnes ou suite de 4 à 5 personnes (la suite se compose de deux chambres doubles et d'un petit salon ; WC et salle d'eau communs). Les chambres peuvent être préparées avec un lit double ou deux lits jumeaux à votre convenance. Certaines chambres peuvent accueillir une personne supplémentaire en fonction de la composition des groupes.

Chambre individuelle possible : supplément de 50 € *par nuit*.

Restauration

La Grande Maison vous propose à l'occasion de ce week-end deux dîners en table d'hôtes.

Notre table d'hôtes fait la part belle aux produits bio et/ou locaux. Les boissons sont en sus.

Conditions de participation, d'organisation, d'annulation et de paiement

Ce week-end sportif sera confirmé à partir de 6 participants. Nombre maximum : 12 personnes.

Pour y participer, vous pouvez :

- Soit réserver votre place et attendre qu'un groupe se constitue,
- Soit préconstituer votre groupe et nous contacter pour une réservation globale.

IMPORTANT : vous avez un groupe préconstitué de plus de 6 personnes et souhaitez venir à une autre date, n'hésitez pas à nous faire la demande. Nous nous efforcerons de trouver la meilleure solution.

Pour réserver contactez par téléphone ou e-mail :

- Soit Noémie ou Aurélien chez Evasion Rafting Morvan : 03 86 24 94 33 / evasionraftingmorvan@gmail.com
- Soit Angélique ou Arnaud à la Grande Maison du Morvan : 07 71 72 93 63 / info@lagrandemaisondumorvan.fr

Toute réservation sera confirmée à compter du versement des arrhes (25% du montant total de la réservation).

Pour toute annulation au plus tard 21 jours calendaires avant le jour d'arrivée, les arrhes ne sont pas conservées.

Pour toute annulation ultérieure, les arrhes resteront dues.

Le prix par personne du séjour (218 €) comprend l'hébergement (2 nuits), les petits-déjeuners, les repas du midi et du soir, les activités sportives, les transferts sur le lieu de l'activité nautique.

Le paiement de la prestation se fera en deux parties :

- Activités sportives : Evasion Rafting Morvan (50 € / personne)
- Hébergement / Restauration : La Grande Maison du Morvan (168 € / personne)

Transport / Transferts

La Grande Maison et les activités se trouvent à égale distance de Paris et de Lyon. Accès par l'autoroute A6, sortie 22, puis entrée dans le Parc Naturel Régional du Morvan.

Vous pouvez venir en train jusqu'à Avallon et nous organiserons avec un service de taxi local votre transfert (*Prestation non comprise dans le prix du week-end*).

Conseils d'organisation :

Les équipements de sport nautique (combinaison néoprène, chaussettes néoprènes) sont fournis par Evasion Rafting Morvan.

N'oubliez pas d'apporter :

- Maillot de bain – serviette de bain
- Gants et bonnets
- Tenue de sport adaptée pour les activités sportives prévues : fitness en extérieur et Pilate en intérieur