

SEJOUR ALTI'FORME A LA ROSIERE

PILATES – RANDONNEE – MARCHE NORDIQUE

Date : du dimanche 28/07 19h (pot d'accueil participants) au vendredi 02/08 fin AM

Lieux : Cours de Pilates à l'hôtel Hyatt des Eucherts, randonnées et marche nordique entre Tarentaise et Val d'Aoste (transfert sur le lieu de la randonnée avec les véhicules des participants si besoin, maximum 45mn depuis la Rosière)

Programme du séjour :

Dimanche 28/07 19h (horaire à confirmer, peut être plus tôt dans l'AM) :

Accueil des participant(e)s et présentation du déroulement et des objectifs du séjour autour d'un verre de l'amitié à la salle de cours de Pilates de l'hôtel Hyatt.

Lundi 29/07

9h15 – 9 h45 : séance Pilates « mise en route » (en salle)

10h – 15h30 : randonnée facile autour de la Rosière (d+ 400m) afin de prendre connaissance du niveau de chaque participant ; intervention sur le « bon » placement du corps en randonnée avec correction individuelle, la gestion de sa respiration dans l'effort; prévoir pique nique individuel

16h30 – 17h30 : séance Pilates « récupération » (stretching, relaxation, zen) en salle

Mardi 30/07

9h – 9h30 : séance Pilates « mise en route » (en salle)

9h45 – 11h15 : séance de marche nordique axée sur le placement et la technique spécifique d'utilisation efficace et bienfaitrice pour le corps des bâtons

13h30 - 16h30 : randonnée découverte de la flore et des plantes comestibles (possibilité de cueillette raisonnée)

17h30 - 18h30 : séance Pilates « récupération » (stretching, relaxation, zen) en salle

Mercredi 31 /07

9h – 9h30 : séance Pilates « mise en route » (en salle)

9h45 – 16h : randonnée sportive type « 1^{er} 3000m » avec vue panoramique ; d+ 700 à 800m, prévoir pique nique et vivres de course

17h – 17h30 : séance Pilates « récupération » (stretching, relaxation, zen) en salle

20h – 22h : soirée information « apprenez à gérer votre alimentation » avec présentation des bonnes habitudes de nutrition à adopter dans le cadre d'une alimentation saine avec des objectifs divers : équilibre / santé / minceur (en salle)

Jeudi 01/08 :

Matin : quartier libre, grasse matinée et récupération !

13h30 – 14h : séance Pilates « mise en route » (en salle)

14h – 16h30 : sortie longue de marche nordique tout autour de la Rosière, présentant des dénivelés sur des sentiers et des milieux variés ; axée sur l'amélioration de la technique et les différentes possibilités d'usage des bâtons suivant le terrain

17h30 – 18h30 : séance Pilates « récupération » (stretching, relaxation, zen) en salle

Vendredi 02/08 :

9h – 9h30 : séance Pilates « mise en route » (en salle)

9h45 – 16h : randonnée contemplative sur les plus beaux panoramas de la région avec séance de Pilates de 1h en plein air (chaque participant portera son tapis) ; pique nique à prévoir

19h : apéritif convivial et « light » afin de débriefer le stage et se dire au revoir autour d'un verre (pas nécessairement alcoolisé) ; consommations à régler par les participants directement à l'établissement choisi (en terrasse si possible afin de profiter du magnifique coucher de soleil de la Rosière !)

*Tous les cours de Pilates du matin et de l'après-midi ont le même intitulé mais les séances ne seront jamais identiques, l'objectif étant de voir le plus d'exercices possibles afin de bien comprendre et assimiler la méthode Pilates.

Ce programme est donné à titre indicatif et sera susceptible d'être modifié chaque jour en fonction de la météo. Certaines activités de plein air pourront être écourtées et remplacées par d'autres, sans que cela puisse prétendre à un remboursement. Les cours de Pilates en salle seront bien sûr assurés quelles que soient les conditions météo et d'autres cours de Pilates, stretching, fitness pourront être planifiés si les conditions nous interdisent toute activité à l'extérieur.