

LE SITE



Situé à 1000 mètres d'altitude, **Giron** et sa région sont particulièrement bien adaptés à la pratique de l'activité avec quelques sites remarquables (Roches d'Orvaz, Crêt de Châlame...) Ces paysages somptueux ont servi de décor pour le film de Luc Jacquet « le renard et l'enfant ».



L'HEBERGEMENT

- En pension complète au Centre Accueil Montagnard de GIRON) avec des repas équilibrés adaptés à l'activité.
- Possibilité de massages « bien-être » prodigués par un kinésithérapeute



NORDIC WALKING EVOLUTION

Alain SIMON

Mail : alain@nw-evolution.com

Site : marche-nordique.nw-evolution.com

Adresse postale : Le Crêt—01130 LALLEYRIAT

Tél. : 06 98 22 19 08

IPNS



LES FORMULES PROPOSEES

Un cocktail inédit de remises en forme vous sera proposé tout au long de ces séjours en partenariat avec le **Centre Accueil Montagnard** qui possède toute l'infrastructure nécessaire, dans un confort digne d'un 2 étoiles.

Le matin, des séances seront surtout axées sur le dérouillage articulaire et la technique (Nordic Fitness) ; les après midis seront quant à eux réservés au Nordic Walking sur des itinéraires appropriés.

Trois formules vous sont proposées :

FORMULE « ESCAPADE » 3 jours - 2 nuits 176 €

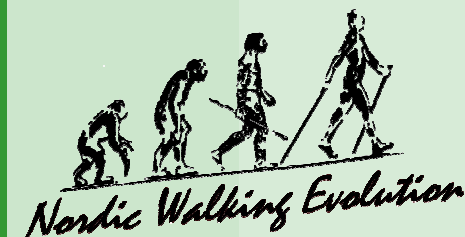
FORMULE « EVASION » 4 jours -3 nuits 233 €

FORMULE « EMOTION » 5 jours - 4 nuits 330 €

Possibilité d'inscription sur Internet à

marche-nordique.nw-evolution.com

ou par téléphone au 06 98 22 19 08



Formules
« Nordic Walking »
GIRON



Renseignements :
**NORDIC WALKING
EVOLUTION**

Alain SIMON

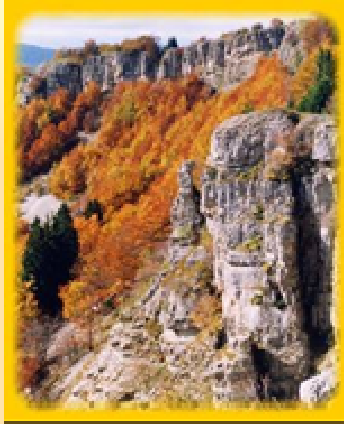
Mail : alain@nw-evolution.com

Site : marche-nordique.nw-evolution.com

Le Crêt—01130 LALLEYRIAT

Tél. : 06 98 22 19 08

FORMULE « ESCAPADE »



3 jours - 2 nuits

176 €

- **Deux séances de Nordic Fitness (techniques, assouplissements, musculation)**
- **Trois séances de Nordic Walking dans différents secteurs de GIRON**
- **Massage « bien-être »: 30 €**

DATES :

- du 10/04/09 au 12/04/09
- du 30/05/09 au 01/06/09
- du 12/07/09 au 14/07/09

FORMULE « EVASION »



4 jours - 3 nuits

233 €

- **Trois séances de Nordic Fitness (techniques, assouplissements, musculation)**
- **Quatre séances de Nordic Walking dans différents secteurs de GIRON et dans la Parc Naturel du Haut Jura.**
- **Massage « bien-être »: 30 €**

DATE :

- du 21/05/09 au 24/05/09

FORMULE « EMOTION »



5 jours - 4 nuits

330 €

- **Quatre séances de Nordic Fitness (techniques, assouplissements, musculation)**
- **Cinq séances de Nordic Walking dans différents secteurs de GIRON et du Haut-Jura avec une journée continue sur le Plateau de Retord**
- **Massage « bien-être » offert.**

DATE :

- du 10/08/09 au 14/08/09



Photo panoramique de Giron par François Bonneville