

Programme Stage Trail 2 jours*

	MATIN	APRES-MIDI
Jour 1	<i>Parcours Trail/ateliers et prise vidéo</i>	<i>Séance d'ostéopathie individuelle générale</i>
		<i>Retour vidéo/Approche posturale</i>
Jour 2	<i>Ateliers pratique/gestion de l'entraînement</i>	<i>Séance d'ostéopathie individuelle spécifique</i>
		<i>Théorie de l'entraînement/base du stretching</i>

**Programme à titre indicatif, non contractuel, pouvant être modifié à tout moment*



Matériels pour suivre nos stages :

Activité Pratique	<ul style="list-style-type: none">• Gourde de ceinture ou type «Camelbak»• Eventuellement un petit sac à dos (15L)• Chaussures basses de montagne ou de running• Micro-polaire• Vêtement chaud type « polaire »• Vêtement imperméable et coupe-vent type « Gore tex »• Eventuellement gants et bonnet
--------------------------	---



Le tarif comprend :

- **Encadrement des activités montagne par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'Etat d'Alpinisme**
- **Les séances d'ostéopathie dispensées par un Ostéopathe D.O diplômé d'une école agréée par le Ministère de la Santé**
- **Prêt de tapis de sol et de petits matériels pour la séance stretching**
- **Transport vers les différents sites « prestation offerte »**

« Prévoir 7,70€ (forfait) + 2€ (carte magnétique rechargeable) pour le téléphérique en ce qui concerne les stages à Pralognan-en-Vanoise. »

