

Programme Stage Atout'corps 2 jours été*

	MATIN	APRES-MIDI
Jour 1	Randonnée journée ou demi-journée	Séance ostéopathique collective "auto-manipulation"
		Séance d'initiation Marche Nordique
Jour 2	Séance Marche Nordique Fitness	Séance d'ostéopathie individuelle
		Ballade nature "récup active" / base du stretching actif

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



Matériels pour suivre nos stages :

Activité Randonnée	<ul style="list-style-type: none">• Sac à dos 30L• Micro-polaire• Vêtement chaud type « polaire »• Vêtement imperméable et coupe-vent type « Gore tex »• Short et pantalon de montagne• Chaussures de montagne <u>montantes</u> (recouvrent la cheville) <u>Obligatoires</u>• Gourde d'1L minimum• Bâtons de randonnée• Eventuellement gants et bonnet
Activité Marche Nordique et Running	<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• <u>Bâtons de Marche Nordique fournis lors des stages</u>



Le tarif comprend :

- **Encadrement des activités montagne par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'Etat d'Alpinisme et Instructeur en Marche Nordique**
- **Les séances d'ostéopathie dispensées par un Ostéopathe D.O diplômé d'une école agréée par le Ministère de la Santé**
- **Prêt des bâtons de Marche Nordique**
- **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. »

