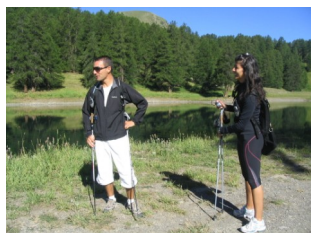
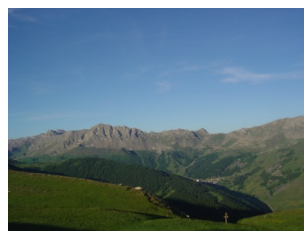


# SEMAINE NORDIQUE



UNE SEMAINE MARCHE NORDIQUE MÊLANT  
SPORT ET NATURE  
POUR UN DÉPAYSEMENT ASSURÉ.



DU SAMEDI 31 JUILLET  
AU SAMEDI 7 AOÛT 2010

L'ÉVÉNEMENT MARCHE NORDIQUE À VARS

# BULLETIN D'INSCRIPTION

A retourner avant le 26 juillet 2010 à cette adresse :  
Semaine Nordique - Office de Tourisme - 05560 Vars les Claux

NOM \_\_\_\_\_ PRENOM \_\_\_\_\_

ANNEE DE NAISSANCE \_\_\_\_\_

ADRESSE \_\_\_\_\_

CODE POSTAL      VILLE \_\_\_\_\_

N° DE LICENCE

CLUB \_\_\_\_\_

PORTABLE \_\_\_\_\_

EMAIL \_\_\_\_\_

## PAIRE DE BÂTONS A FOURNIR

OUI TAILLE (en cm) \_\_\_\_\_

NON

Si vous êtes non licencié, un certificat de non contre indication à la pratique de la marche nordique datant de moins de trois mois est à joindre au bulletin.

## FORMULES HEBERGEMENTS

## TARIFS

SEMAINE (7 nuits en hôtel)  
Base chambre double avec des tarifs préférentiels sur les espaces formes

**329 €**

ACTIVITE MARCHÉ NORDIQUE

**Gratuite**

# LE PROGRAMME

Sous réserve de modifications

	THÉMATIQUES	HORAIRES	DESCRIPTIFS	AUTRES
Samedi 31 juillet	Découverte	9h30 / 11h30	Accueil des participants	Office de Tourisme
		14h30 / 16h30	Marche nordique	Tout niveau
Dimanche 01 Août	Les villages	9h30 / 11h30	Marche nordique	Tout niveau
		14h30 / 16h30	Marche nordique	Tout niveau
		16h30 / 17h	Pot d'accueil	Office de Tourisme
Lundi 02 Août	Les alpages	9h30 / 11h30	Marche nordique	Tout niveau
		14h30 / 16h30	Marche nordique	Pratiquant
		17h / 18h	Nordique détente	Séance de relaxation
Mardi 03 Août	En forêt	9h30 / 11h30	Marche Nordique	Tout niveau
		14h30 / 16h30	Combiné nordique	J.O. en famille
		20h / 21h	Night Walking	Nocturne avec port de frontale
Mercredi 04 Août	Au bord de l'eau	9h30 / 11h30	Marche Nordique	Tout niveau
		14h30 / 16h30	Marche nordique	Pratiquant
Jeudi 05 Août	A l'état brut	Journée	Marche nordique	Pratiquant
		Retour 15h	Nordique détente	Piscine
Vendredi 06 Août	Milieu montagnard	9h30 / 11h30	Marche Nordique	Tout niveau
		15h / 17h	Nordique détente	Piscine
Samedi 07 Août	Récupération			

## EN PRATIQUE

- Les séances de marche nordique seront constituées de 3 groupes suivant le niveau des participants, de débutant à confirmé, et n'excéderont pas 12 personnes.
- Possibilité de prendre votre cardio-fréquencemètre personnel
- Night Walking : Marche nordique nocturne (l'Office de Tourisme mettra à disposition des lampes frontales)
- Vous aurez accès gratuitement à la piscine de 11h30 à 14h30 dans la limite des places disponibles.

# SEMAINE NORDIQUE

**Vars**  
LA FORÊT BLANCHE

La semaine nordique à Vars, c'est l'occasion de renouer avec des racines nordiques.

C'est découvrir à la fois des paysages somptueux et des montagnes de caractère: la nature sous ses plus belles œuvres.

Avec ses vallées, ses cours d'eau, ses alpages et ses petits villages de charme, Vars est un lieu privilégié pour les amoureux de la nature et du sport.

Une semaine conviviale pour découvrir ou redécouvrir la marche nordique dans un cadre montagnard d'exception.



Un programme pour faire le plein d'énergie avec en journée des séances de marche nordique tout niveau et en soirée des ateliers de relaxation et autres activités de détente.

Osez la nature dans toute sa grandeur et soyez à jamais conquis par les sentiers de Vars.

## RENSEIGNEMENTS :

OFFICE DE TOURISME DE VARS

05560 VARS LES CLAux

TEL : 04 92 46 51 31

[www.vars.com](http://www.vars.com)

Partenaires :

  
POWERADE®

  
Natura  
Sports

**Sport Evasion**