



GLISSES NORDIQUES

L'école de ski nordique de Chapelle des Bois
vous propose

Un programme tonique

**Découvertes nature, sportive et remise en forme
(qui devient ski à l'arrivée de la neige !)**

Stage de marche nordique

renforcement musculaire, exercices cardio, proprioception,
équilibration 10h à 12h lundi à vendredi ou à la séance

Biathlon carabine à plomb :

séances personnalisées d'1h30 à la demande

Balade découverte des tourbières : lundi 10h à 12h

Rando journée chamois mercredi 9h30-15h30

Balade nocturne : mercredi 17h30 à 19h

Bungy Pump : jeudi de 10h à 12h

Cours de ski roue, orientation, trail..

Activités bien-être :

Yoga, bain de forêt, méditation, massage



.....



Réservations sur www.glissesnordiques.fr

Permanences au chalet au départ des pistes

Lundi 9h à 10h et 17h à 18h, mardi 17h à 18h, Tél : 03 81 69 10 85

06 89 86 92 11 (biathlon), rando Bungy Pump (06 70 55 54 79)

06 84 79 00 49 (autres activités)