

# MONTBRUN-LES-BAINS

## Marche nordique sous le soleil de la Drome Provençale



Vacances  
Léo Lagrange

La Marche nordique est accessible à tous, procure des bienfaits immédiats et offre des moments conviviaux de dialogue et partage

## SEJOURS OCTOBRE ET NOVEMBRE 2019

### WEEK-END (3 JOURS/2 NUITS)

75€  
PAR PERSONNE

#### JOUR 1 - Vendredi

Arrivée 14h, installation et découverte du village. Petite randonnée circuit des fontaines en autonomie avec carte.

#### JOUR 2 - Samedi

• Matin : présentation et initiation de la **Marche nordique** avec séance classique d'échauffement et étirements.

• Après-midi : accès au **Spa Thermal Valvital** (soins corporels en option).

#### JOUR 3 - Dimanche

• Matin : séance classique de marche nordique avec parcours simple autour de **Montbrun-les-Bains**.

• Après-midi : découverte du territoire et rencontre d'un lavandiculteur.

### SEMAINE (5 JOURS/4 NUITS)

120€  
PAR PERSONNE

#### JOUR 1 - Lundi

Arrivée 14h, installation et découverte du village. Petite randonnée circuit des fontaines en autonomie avec carte.

#### JOUR 2 - Mardi

• Matin : présentation et initiation de la **Marche nordique** avec séance classique d'échauffement et étirements.

• Après-midi : accès au **Spa Thermal Valvital** (soins corporels en option).

#### JOUR 3 - Mercredi

• Matin : séance classique de marche nordique avec parcours simple autour de **Montbrun-les-Bains**.

• Après-midi : découverte du territoire et rencontre d'un lavandiculteur.

#### JOUR 4 - Jeudi

• Matin : séance marche nordique dans la **forêt de la Tune** (5 km / 250 m de dénivelé +). Petit travail de cardio.

• Après-midi : découverte territoire avec visite village de **Buis-les-Baronnies** ou **Nyons**.

#### JOUR 5 - Vendredi

• Matin : sentier de découverte Jean-Henri Fabre sur le **Mont-Serein** (face nord du Ventoux) avec différents circuits et variantes entre 2,2, 4,7 et 5,5 km ou grand tour de 9 km.

• Après-midi : visite du village antique de **Vaison-la-Romaine** et de ses vestiges ou du village médiéval perché de **Brantes** dans les Gorges du Toulourenc.

Programmes d'activités susceptibles de modification selon conditions météorologiques

Quel que soit le séjour choisi

#### Ces prix comprennent :

- Location en gîtes entièrement équipés (2/4 personnes)
- Programmes d'activités avec accompagnateur
- Encadrement marche nordique par moniteur diplômé
- Matériel : bâtons de marche nordique
- Accès Valvital : sauna, hammam, piscine, jacuzzi...

#### Ces prix ne comprennent pas :

- Le transport aller/retour
- Les repas

#### En option :

- Possibilité de panier repas à emporter (12€/personne)

Infos & Réservations :

04 75 28 89 00 - montbrun@vacancesleolagrange.com

www.montbrun-vacancesleolagrange.com

Séjour groupe réalisable à partir de 8 personnes