

FORMULE ACTIVITÉS SUR 2 JOURS

Réservation et règlement en ligne sur : www.gapbayardaufeminin.fr

55€

/Personne

- 2 activités nordiques minimum,
- 3 ateliers bien-être/Pleine nature
- La chasse au trésor
- Les pauses gourmandes
- Le cadeau d'accueil
- Les récompenses
- L'apéritif du dimanche

Le prix ne comprend pas :

Le repas du samedi midi, l'apéritif dînatoire et la soirée DJ du samedi soir, (10 €) le repas du dimanche midi, la location de matériel, les massages bien-être (10 €).

VOUS SOUHAITEZ RÉSERVER UN HÉBERGEMENT ? Code promo : GBF2026

Centre d'Oxygénation de Gap Bayard (sur place)

SÉJOURS 2 NUITS DU VENDREDI DÎNER DU SOIR AU DIMANCHE APRÈS LE DÉJEUNER

Hors soirée du samedi soir à régler à l'inscription auprès de l'OT. Mais comprenant la location du matériel durant le WE.

- en chambre collective **140€/pers.**
(à partir de 5/6 pers. max)
- en chambre double **190€/pers.**
- en chambre single **220€/pers.**

Hors taxes de séjour, le prix ne comprends pas l'inscription aux activités.

Hôtel Logis Havaah

(8 av. de provence à Gap à 7 km de Bayard)

Réduction de 20% sur les séjours pour les clientes qui passeront directement par téléphone ou par mail.

Résidence et camping Napoléon

(76 Rte de Grenoble N85 à Gap, à 5,5 km de Bayard)

- tarif nuit en cottage **à partir de 79€/4 à 5 pers.**

2 ou 3 chambres (avec petit déj.)

Hors taxes de séjour, le prix ne comprends pas l'inscription aux activités.

✦ Pensez à louer votre matériel, tarifs préférentiels **10€/j** et **15€/2j** valable pour tout le matériel : skis, raquettes et Fatbike...

Aucun remboursement ne sera possible excepté sur présentation d'un certificat médical.



Infos et inscriptions :

www.gapbayardaufeminin.fr • tél. : 04 92 52 56 56



GAP BAYARD au Féminin

**7 & 8
FEVRIER
2026**



ATELIERS BIEN-ÊTRE

ACTIVITÉS NORDIQUES

MASSAGES

Soirée Dj

Avec Domiciloré et apéritif dînatoire



PROGRAMME



SAMEDI 7 FÉVRIER

TOUTE LA JOURNÉE INITIATION AU TIR À L'ARC avec la Cie des Archers Gapençais. En accès libre.

ACCUEIL À PARTIR DE 9H

10H/11H30 (1 activité au choix)

ATELIER GLISSE NORDIQUE avec un moniteur (ski de fond classique pour celles qui n'ont jamais fait de ski de fond, initiation ou perfectionnement skating pour les autres)

DÉCOUVERTE DU SKI DE RANDONNÉE NORDIQUE avec un moniteur (il faut être à l'aise sur les skis).

RANDO DÉCOUVERTE EN FATBIKE avec un accompagnateur.

INITIATION AU BIATHLON (NIVEAU SKATING) avec un moniteur.

INITIATION À LA MARCHÉ NORDIQUE avec Emilie Thiery de Fitwizmi.

12H REPAS tiré du sac ou au restaurant du Centre d'Oxygénation sur réservation.

12H/13H30

MASSAGES BIEN-ÊTRE DE RÉCUPÉRATION avec Muriel Didier, praticienne en massage bien-être, Muriel Ros ostéopathe, Sylvie Fromain et Julie Cartier kinésithérapeutes. Inscriptions sur place (supplément 10€).

14H-15H 15H30-16H30 17H-18H

(1 atelier par créneau horaire, nombre de places limité)

ATELIERS BIEN-ÊTRE

1 ATELIER YOGA DÉTENTE

avec Ghislaine Maucoronel : avant les efforts, afin de prendre conscience de toutes les parties de votre corps, une séance de yoga peut vous aider à vous relâcher et partir de bons pas à travers le domaine de Bayard en visualisant ce qui s'active dans votre corps, en vous aidant aussi de la respiration.

2 ATELIER NATUROPATHIE "RITUEL DE JEUNESSE AVEC LES PRODUITS DE LA RUCHE" avec Anaïs Signoret, naturopathe.

3 ATELIER D'ART-THÉRAPIE

« Reconnectez le corps et l'esprit à votre féminité » à travers le dessin et la peinture. avec Isabel Daudré, Art Thérapeute.

ATELIERS DE PLEINE NATURE

4 RANDO DÉCOUVERTE EN FATBIKE avec un accompagnateur.

5 DÉCOUVERTE DU SKI DE RANDONNÉE NORDIQUE

avec un moniteur (il faut être à l'aise sur les skis).

14H-15H / 15H30-16H30

6 INITIATION À LA MARCHÉ NORDIQUE avec Emilie Thiery de Fitwizmi.

14H / 14H30 / 15H / 15H30

7 DÉCOUVERTE DE L'ACTIVITÉ CANI-RANDO avec Travel Dog.

17H-18H45

MASSAGES BIEN-ÊTRE DE RÉCUPÉRATION avec Muriel Didier, praticienne en massage bien-être, Muriel Ros ostéopathe, Sylvie Fromain et Julie Cartier kinésithérapeutes. Inscriptions sur place (supplément 10€).

À PARTIR DE 19H30

APÉRITIF DINATOIRE CONVIVIAL ET ANIMATION DJ/KARAOKE

Avec Domiciladoré. Sur inscription (en option 10€).

23H SURPRISE À LA BELLE ÉTOILE

Avec Petzel.



DIMANCHE 8 FÉVRIER

9H00 ÉCHAUFFEMENT avec Ghislaine.

9H30-11H30 (1 activité au choix)

RANDO SKI DE FOND

parcours loisir : courte distance niveau débutant.

Parcours sportif : plus longue distance niveau avancé...

ou INITIATION À LA COURSE D'ORIENTATION avec Emilie Thiery de Fitwizmi.

ou RANDO RAQUETTES

avec un accompagnateur moyenne montagne.

ou RANDO EN SKIS DE RANDONNÉE NORDIQUE avec un moniteur.

ou 10H / 10H30 / 11H / 11H30

DÉCOUVERTE DE L'ACTIVITÉ CANI-RANDO avec Travel Dog

12H APÉRITIF CONVIVIAL repas libre tiré du sac ou au restaurant du Centre d'Oxygénation.

13H-16H

MASSAGES BIEN-ÊTRE DE RÉCUPÉRATION avec Muriel Didier, praticienne en massage bien-être, Muriel Ros ostéopathe, Sylvie Fromain et Julie Cartier kinésithérapeutes. Inscriptions sur place (supplément 10€).

À PARTIR DE 13H

CHASSE AU TRÉSOR PAR ÉQUIPE ouvert à tous

ATELIERS BIEN-ÊTRE

14H-15H / 15H30-16H30 / 17H-18H

(1 atelier au choix par créneau horaire, nombre de places limité)

1 SOPHROLOGIE AUX HUILES ESSENTIELLES

Proposée par Elodie Barçon sophrologue.

14H-15H RESPIRER POUR SE RESSOURCER

Un temps de pause pour découvrir la puissance de la respiration consciente. Cet atelier vous invite à relâcher les tensions, apaiser le mental et retrouver énergie et vitalité.

Activités de neige, sous réserve des conditions d'enneigement.
Certains ateliers figurant dans ce programme sont soumis aux conditions météo et susceptibles d'être modifiés.



15H30-16H30 SE RECENTRER ET CULTIVER LA CONFIANCE

À travers des exercices simples de sophrologie, explorez comment revenir à vous-même, calmer vos émotions et renforcer votre confiance intérieure. Un moment pour vous ancrer et vous équilibrer.

17H-18H RAYONNER SA JOIE INTÉRIEURE

Une parenthèse douce et positive pour éveiller la joie en soi, développer un état d'esprit plus serein et repartir avec des outils concrets pour rayonner au quotidien.

14H-15H30 / 16H-17H30

2 ATELIER BAIN SONORE

Avec Emilie Nocente, Rêve Ailes thérapie. Une immersion dans les vibrations sonores d'instruments traditionnels ancestraux pour harmoniser tout votre être. Avec apaisement et ressourcement, vous vous alignez aux fréquences de la Nature. Les respirations profondes vous font glisser vers un lâcher prise mental et une détente corporelle totale. A l'écoute de votre corps, vous vibrez à l'unisson avec votre âme.

ATELIERS DE PLEINE NATURE

14H-15H / 15H30-16H30

3 RANDO DÉCOUVERTE EN FATBIKE

avec un accompagnateur.

14H / 14H30 / 15H / 15H30

4 DÉCOUVERTE DE L'ACTIVITÉ CANI-RANDO avec Travel Dog.

TOUT AU LONG DU WEEK-END EN ACCÈS LIBRE

ATELIERS PERMANENTS AVEC FIL ROUGE

Luge, tir laser, fartage, slackline, badminton, corde à sauter...

CHALET GOURMAND avec Biocoop