

FORMULE ACTIVITÉS SUR 2 JOURS

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

58€

/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 dinatoire et la soirée DJ du samedi soir (15 €), le repas du dimanche midi, la location de matériel, les massages bien-être (10 €).



VOUS SOUHAITEZ RÉSERVER UN HÉBERGEMENT ? Code promo : GBF27

Centre d'Oxygénation de Gap Bayard (sur place)

SÉJOURS 2 NUITS

comprenant le dîner du vendredi, 2 nuits, les 2 petits déjeuners et les 2 déjeuners du samedi et du dimanche (Hors inscription aux activités & soirée du samedi soir à régler à l'inscription auprès de l'Office de Tourisme).

- en chambre collective **145€/pers.**
(à partir de 4 pers. max)
- en chambre double **195€/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)

20%

de remise

en réservant par mail ou par téléphone

Résidence et camping Napoléon

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

Tarif préférentiel valable sur tout type de logement de 2 à 8 personnes
(hébergement 4 personnes).

❖ Pensez à louer votre matériel, tarifs préférentiels **10€/j** et **15€/2j** quel que soit le matériel : skis (tous types), raquettes et Fatbike... à régler sur place.

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

6 & 7
FEV
2027



ATELIERS BIEN-ÊTRE

ACTIVITÉS NORDIQUES

MASSAGES



PROGRAMME



SAMEDI 6 FÉVRIER

ACCUEIL DES PARTICIPANTES À PARTIR DE 9H

CADEAU D'ACCUEIL OFFERT PAR **Herbiolys**
LABORATOIRE

10H/11H30 (1 activité au choix)

ATELIER SKI DE FOND 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

avec un moniteur (avoir le niveau skating).

INITIATION À LA MARCHÉ NORDIQUE

avec Emilie Thiery de Fitwizmi.

ATELIER DE DÉCOUVERTE DU TIRC À L'ARC

« Sur les traces d'Artemis ». Venez vous initier au tir à l'arc en participant à un atelier de découverte ludique encadré par la Compagnie des Archers Gapençais.

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 le samedi à partir de 9h (supplément 10€).

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

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

ATELIERS BIEN-ÊTRE

1 ATELIER YOGA BY ADÈLE

avec Adèle Coutant Lehoux professeur de yoga : À travers le mouvement, la fluidité du geste et l'écoute du corps, je vous accompagne dans une pratique accessible et adaptée à chacun. Une approche nourrie par mon parcours de sportive et mon expérience de l'accompagnement individuel, pour prendre soin de soi, bouger avec plus de liberté et trouver son propre équilibre.

2 ATELIER RANDO-LUNETTES

Regards croisés en randonnée avec Laura Lizama, coach en management et communication et Audrey Montagne Musique. Une ac-

compagnatrice en montagne Audrey t'emmène à la découverte des secrets de nos sommets, pendant qu'on décortique (thé et café à l'appui) pourquoi tu te prends la tête avec ton/ta chéri(e), tes collègues ou ta belle-mère. Grâce à la Méthode Lunettes, repars avec des clés concrètes pour te comprendre... et comprendre les autres !

3 ATELIER D'ART-THÉRAPIE

« Ce que je garde, ce que je laisse » animé par Isabel Daudré, art-thérapeute. Un moment pour ralentir, créer, observer et mettre en images ce qui nous traverse, sans avoir besoin de savoir « bien dessiner ». Une parenthèse créative pour prendre le temps de regarder ce qui, en nous, mérite de rester... et ce qui peut doucement retourner à la terre.

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.

ATELIER DE DÉCOUVERTE DU TIRC À L'ARC

« Sur les traces d'Artemis ». Venez vous initier au tir à l'arc en participant à un atelier de découverte ludique encadré par la Compagnie des Archers Gapençais.

14H / 14H45 / 15H30 / 16H15

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 le samedi à partir de 9h (supplément 10€).

À PARTIR DE 19H30

APÉRITIF DINATOIRE CONVIVIAL ET ANIMATION DJ/KARAOKÉ

Avec Domisiladoré05. Sur inscription (en option 15€).

23H SURPRISE À LA BELLE ÉTOILE

Avec Petzel.

DIMANCHE 7 FÉVRIER

9H30 ÉCHAUFFEMENT

10H-11H30 (1 activité au choix)

RANDONNÉE EN 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 ATELIER DE DÉCOUVERTE DU TIRC À L'ARC

« Sur les traces d'Artemis ». Venez vous initier au tir à l'arc en participant à un atelier de découverte ludique encadré par la Compagnie des Archers Gapençais.

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 14H

CHASSE AU TRÉSOR PAR ÉQUIPE ouverte à tous



ATELIERS BIEN-ÊTRE

14H-16H

ATELIER SOPHRO-BALADE

Proposé par Elodie Barçon sophrologue. Pendant deux heures, nous partirons marcher au cœur de ce magnifique environnement pour nous reconnecter à notre nature profonde. La balade sera ponctuée d'exercices de relaxation dynamique et de respiration, pour prendre le temps de ralentir, de se recentrer et de se retrouver. Un moment suspendu, au cœur de la nature, pour se reconnecter à soi, retrouver son ancrage et repartir plus serein, solide et profondément aligné.

ATELIERS DE PLEINE NATURE

14H-15H / 15H30-16H30

RANDO DÉCOUVERTE EN FATBIKE

avec un accompagnateur.

ATELIER DE DÉCOUVERTE DU TIRC À L'ARC

« Sur les traces d'Artemis ». Venez vous initier au tir à l'arc en participant à un atelier de découverte ludique encadré par la Compagnie des Archers Gapençais.

14H / 14H45 / 15H30 / 16H15

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

NOUVEAU !

Visite de la
Maison de Pays
Gap Bayard



biocoop

Engagé pour une
alimentation saine
et durable

Herbiolys
LABORATOIRE

Laboratoire d'extraits
de plantes fraîches
des Hautes-Alpes



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.