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 diner 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 (à partir de 4 pers. max) **145€/pers.**
- 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.

AUDREY MONTAGNE MUSIQUE · Lilio Academy · La Napoléon Camping · Art-ère Happy · GRAINE by Adèle · Compagnie des Archers Gap 05 · TRAVEL DOG · HAVVAH Hôtel Gap · FiTWiZMi · MOUV'ALPS Sport-Santé · Ville de Gap · Herbiolys Laboratoire · biocoop Le Grenier · PETZL · Hautes-Alpes le département · Destination d'excellence

Infos et inscriptions :
www.gapbayardaufeminin.fr
tél. : 04 92 52 56 56

communication • f-i.fr Ne pas jeter sur la voie publique - © Adobe Stock, S. Demard

GAP BAYARD au Féminin

6 & 7 FEV 2027



Terres de Gap D'ALPES ET DE SUD

PROGRAMME

Gap Bayard Domaine Nordique

SAMEDI 6 FÉVRIER

ACCUEIL DES PARTICIPANTES À PARTIR DE 9H
CADEAU D'ACCUEIL OFFERT PAR Herbiolys

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 MARCHE NORDIQUE
avec **Emilie Thiery de Fitwizmi**.

ATELIER DE DÉCOUVERTE DU TIR 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,** accompagnatrice 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 MARCHE NORDIQUE
avec **Emilie Thiery de Fitwizmi**.

ATELIER DE DÉCOUVERTE DU TIR 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 TIR 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-15H / 15H30-16H30
ATELIER RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET ÉTIREMENTS « MON DOS, MON ALLIÉ : BOUGER POUR MIEUX VIVRE »
Prenez un moment pour découvrir votre corps et apprendre à en prendre soin grâce au mouvement ! initiation à travers des exercices simples et accessibles de mobilité articulaire, de posture et d'équilibre avec **Elise et Hugo de Mouv'Alps Sport Santé**.

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 TIR 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.*