



DIMANCHE - LUNDI
Après midi 13h30 - 17h00 / débutants
PREMIERS PAS et REMISE EN JAMBE
 Une balade facile pour une remise en jambe en douceur .
 Patrick vous transmettra sa passion de la nature
 et sa connaissance du terroir .
 - VIN CHAUD OFFERT ! -



MARDI - MERCREDI - JEUDI
Après midi 13h30 - 17h00 tous publics
TRACES et ANIMAUX
 De jolis balades, à l'écart du monde où
 vous apprendrez à reconnaître les indices et traces des animaux
 de montagne. A l'aide de longue vue nous pourrions parfois
 observer dans leur milieu quelques ongulés de montagne.
Sentier différent chaque jour



Sur demande
 (groupe > 8 pers)

- > Construction d'igloo
- > Sortie spécifique groupe d'enfants
- > Balade nocturne et astronomie
- > Diaporama sur la faune



MARDI et JEUDI
Matin 9h00 - 12h00 / adultes
RAQUETTE BIEN ÊTRE
 Immersion nature et lâcher prise pour cette sortie
 contemplative . Une balade sensorielle où l'accent
 sera porté sur la respiration et la sérénité !



Les bonus de suivre la trace
 Groupe limité pour une meilleure qualité
 Démarche de découverte nature
 12 années d'expérience et de fidélité
 Convivialité et bonne humeur garantie !
 Petit vin chaud si vous êtes sympa !

VENDREDI
Journée 9h15- 16 h00
 Adultes randonneurs confirmés
RAQUETTE ALPINE !
 Une sortie plus sportive pour les accro de rando ! Suivant
 la météo, fondue organisée en refuge ou
 pique nique si le soleil est au rendez vous .



Un petit vin chaud ?

Patrick votre accompagnateur au petit soin

Tarifs des sorties

1/2 journée adulte : 23 €
 1/2 journée enfant : 18 €
 Journée adulte : 32 € - repas en refuge : 20 €
 Forfait fidélité > 3 sorties remise 10 %
 Groupe et projet spécifique nous consulter

Ces tarifs comprennent l'encadrement, le matériel
 (raquette de qualité, bâtons et sur-bottes de neige)
 transport en mini bus dans la limite
 des places disponibles
chèques vacances bienvenus

Contact / Reservation

SUIVEZ LA TRACE
 RANDONNÉE NATURE TOUS NIVEAUX
 06 18 63 67 08
www.suivez-la-trace.com
infos@suivez-la-trace.com
 74340 Samöens

WELCOME ENGLISH SNOWWALKER



PROGRAMME RAQUETTE

DECOUVERTE NATURE
BIEN ETRE



Renard



Programme imprimé sur papier recyclé
 Ne pas jeter sur la voie publique



Accompagnateur en Montagne
 Labellisé