

STAGE TRAIL PUY DE DOME

Du 10 au 12 avril 2020

3 jours – 2 nuits



Stage Trail, sur le parcours d'Ultra trail la VVX

Aux côtés de professionnels

Contrastes
Running

Dates : 10 – 12 Avril 2020

Lieu : Volvic

Formule : Stage trail en formule tout compris (hébergement - repas - encadrement).

Niveau : Tous niveaux.

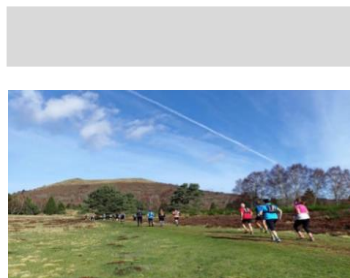
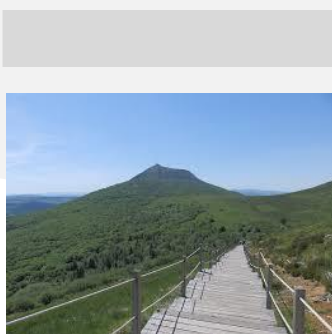
Hébergement : Volcalodge

Une aventure authentique qui nous mènera sur les sentiers du trail de la VVX, faisant le tour de la chaîne des Puys - Faille de Limagne, récemment inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO.

L'objectif de ce séjour sera de vous proposer un week-end d'entraînement spécifique Trail tout en associant le partage et la convivialité.

Les séances sont faites pour répondre à tous niveaux de pratique. Vous aurez la chance de pouvoir tester tout au long du stage les produits de la marque de bagagerie OXSITIS, des bâtons TSL et des chaussures de trail SCOTT.

Vous serez logé dans de magnifiques lodges au milieu d'un écrin de verdure.



Hébergements



Contrastes
Running

L'Hôtel Volcalodge

Au cœur de la chaîne des Puys



Volca'lodge, propose 21 écolodges au cœur d'un environnement naturel préservé. Plus qu'un hébergement insolite, les Volca'lodges vous proposent un hébergement innovant et confortable en parfaite intégration dans le site du Parc Naturel des Volcans d'Auvergne. Une véritable invitation à la détente dans des lodges indépendants avec tous les services d'un hôtel.

ECOLOGES

Les lodges comprennent une cuisinette intégrée (micro-onde, frigo, plaque de cuisson, vaisselle et tout ce qu'il vous faut pour être autonome), un lit 160x200, avec draps et serviettes fournis, une salle de bain privative avec douche et WC, et une terrasse privative avec table et chaises

Toutes les lodges sont à proximité des espaces communs et du restaurant.

Les parkings vous permettent de stationner à proximité de votre hébergement.

Un lodge est accessible aux personnes à mobilité réduite.



LIEUX COMMUNS

Chaque matin, vous pourrez prendre le petit-déjeuner dans la salle de restaurant. Vous pourrez aussi goûter les plats du restaurant à la carte ou commander une boisson au bar ou sur la terrasse commune.

Accès à la salle commune avec boutique terroir, coin enfants avec jeux, livres, coin salon, lecture. La Wi-fi est gratuite dans la salle commune et un coffre-fort est à votre disposition à l'accueil.



Programme



**Contrastes
Running**

Vendredi 10 avril :

- Pot d'accueil à partir de 17h à Volcalodge
- Repas et soirée de présentation du week-end.

Samedi 11 avril :

- Petit déjeuner
- Travail spécifique (ex. : travail en côte avec utilisation des bâtons).
- Repas.
- Sortie rando-course "Découverte du territoire".
- Visite atelier de sculpture sur pierre de lave.
- Repas / soirée / échanges

Dimanche 12 avril :

- Petit déjeuner
- Sortie rando-course "Découverte des Puys" avec thèmes spécifiques (ex : pose de pied / travail de descente).
- Repas.
- Renforcement musculaire / échanges
- Fin 17h



Prix par personne : 390 € (sur la base d'une chambre 2 personnes)

CE PRIX COMPREND :

- L'hébergement, en chambre 2 personnes.
- La pension complète du vendredi soir au dimanche midi.
- L'encadrement par des personnes diplômées.

CE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les dépenses d'ordre personnelles et les boissons alcoolisées.
- transport jusqu'à l'hôtel.

1 RUE DE LA BUFFA – 06000 NICE – Tél : 00 33 (0) 493 87 28 63 – Fax : 00 33 (0) 493 87 29 11

E-mail : contrastes@contrastes.com / Site : www.contrastes.com

Lic.IM006.100052 -SAS « CONTRASTES » au Capital de 8 200 € - SIRET 432 397 792 00024

Membre TOURCOM -Garantie Financière : APST – Assurance RCP : HISCOX