

# Week-end Raid Aventures

La nature sera votre salle d'entraînement !



## PRÉSENTATION

Vous êtes à la recherche d'un lieu pour passer un week-end entre Sport et Nature ?  
Envie de pratiquer un Raid entre sports de nature comme le trail, la course d'orientation, le VTT, et le mouvement naturel  
Nous vous proposons un week-end pour découvrir tous ses sports  
Vous allez découvrir les Vosges mais pas n'importe comment!

En mode débrouille et nature, vous allez ramper, courir, sauter, grimper... comme un vrai aventurier !

La nature sera votre salle d'entraînement!

Lamaisondici vous offre les conditions idéales en terme d'hébergement chaleureux, installation et organisation sereine le temps d'une demi-journée important dans la vie de votre organisation !

Ce week-end sportif est fait pour vous !

Un week-end encadré par un professionnel du mouvement naturel !

Sportifs ou non, chacun prend conscience et trouve une aisance pour se sentir bien dans son corps :



Se déplacer et retrouver les mouvements naturels : (ramper/sauter/grimper/ s'équilibrer)

La Maitrise la manipulation d'éléments naturels (soulever/poser/lancer/attraper)

Apprendre à déplacer et à s'orienter en pleine nature

La richesse du milieu naturel de la Vôge, à très grande proximité de l'étang Lallemand.

## ACTIVITÉS

Tarif du Week-end du Samedi 9 h 00 au Dimanche 15h30 :

Adultes : 139,00 € TTC

Cela comprend :

La Pension complète du Déjeuner du Samedi au déjeuner du Dimanche

Les activités du programme ci-dessous

La soirée animée du samedi

Un apéritif,

L'encadrement de l'activité Mouvement Naturel un professionnel !

Programme du week-end :

Samedi :

9h Arrivée sur place (Installations dans les chambres, présentation de la Maison et du Week-end),

10 h Initiation au Mouvement Naturel

12 h Déjeuner au centre

14 h Départ pour la salle d'Escalade à Epinal (Moon) : Initiation au Bloc

17 h Retour au centre

18 h Temps libre

19 h Dîner

20 h Soirée animée

Dimanche :

7h45 - 9h Petit déjeuner

09 h 30 Un Mini-raïd multi-sport (Trail, course d'orientation, VTT) avec ravitaillement repas

15 h 30 Retour au centre et départ

## DÉCOUVERTES

A proximité de notre Maison Tous Séjours :

L'Étang Lallemand, la pisciculture gérés par le centre et accessibles à pieds.

Les écluses.

Les artisans et artistes du village de Les Voivres.

Le Canal des Vosges tout proche (promenades en bateau depuis Fontenoy-le-Château, 90 km de véloroute).

Les thermes de La Vôge-les-Bains.

Epinal et son imagerie.

Vittel, Contrexéville Mirecourt capitale de la lutherie.

Les Hautes-Vosges à une heure de route.

## LA MAISON

Dans le petit village de Les Voivres, au cœur de la forêt, Lamaisondici présente le charme des petites maisons rurales qui oscillent entre savoir-faire et traditions.

Un étang privé, un espace de jeu extérieur, chambres de 3 à 6 lits avec sanitaires intégrés