

esf



MANIGOD

www.manigod.com

Sorties raquettes



PROGRAMME HEBDOMADAIRE



Col de la Croix-Fry | 74230 MANIGOD

Bureau Croix-Fry Tél. 04 50 44 92 04

Bureau Merdassier Tél. 04 50 02 54 29

Cathy Cohendet Tél. 06 03 48 55 83

info@esfmanigod.com - www.esfmanigod.com

2025

2026

2025

2026

SORTIES RAQUETTES

PROGRAMME HEBDOMADAIRE : du 02 Mars au 08 Mars 2026

Randonnées 1/2 journée : Sorties collectives

LUNDI après-midi **NOUVEAU !**



Hameau de Gémillon : 13h30 ESF Croix-Fry

Randonnée hors des sentiers battus. Laissez-vous guider et conter l'histoire de la vallée, ses traditions, ses chalets. Retour en navette à la Croix Fry

MARDI SOIREE



Randonnée Crépuscule Apéro (2h) : 17h30 ESF Croix-Fry

Une expérience inoubliable en fin de journée où tous nos sens seront en éveil alors que la nature bascule tout doucement dans l'obscurité.

Le petit + L'apéro au sommet sous les étoiles avant de clôturer notre balade.

MERCREDI après-midi



Rando Raquette et YOGA : 13h30 ESF Croix-Fry

Randonnée où s'alterne marche et posture et Yoga. Un moment pour se reconnecter à la nature et prendre un temps pour soi. Sans oublier, le chaleureux goûter bio maison et la tisane pour clôturer l'après-midi. Encadrement assuré par Cathy C, accompagnatrice en montagne et Cathy GP professeur de Yoga et naturopathe.

VENDREDI Matin



Sortie Faune -Col des ARAVIS (Prévoir voiture si possible) : 08h45 ESF Croix-Fry

Randonnée grands paysages face au massif du Mont-Blanc –Observation de chamois et parfois du gypaète barbu ou de l'aigle royale....

VENDREDI Après midi

Après-midi : Sortie raquette spécial ENFANTS 6/11 ANS PETITS TRAPPEURS NOUVEAU !!!!

Nous débiterons **par un atelier moulage d'empreintes d'Animaux de nos montagnes**. Puis nous irons explorer en raquette la forêt pour apprendre à reconnaître les traces d'animaux , igloo, feu et de chamallow grillésun moment inoubliable ! **(prévoir raquettes)**

14H00 ESF CROIX FRY



MANIGOD
École de Ski

2025

2026

SORTIES RAQUETTES

Randonnée 1/2 journée ou journée : En formule privée

Sorties sur mesure en famille, groupe ou individuel.
A votre rythme et dans le lieu de votre choix.
N'hésitez pas à nous contacter.

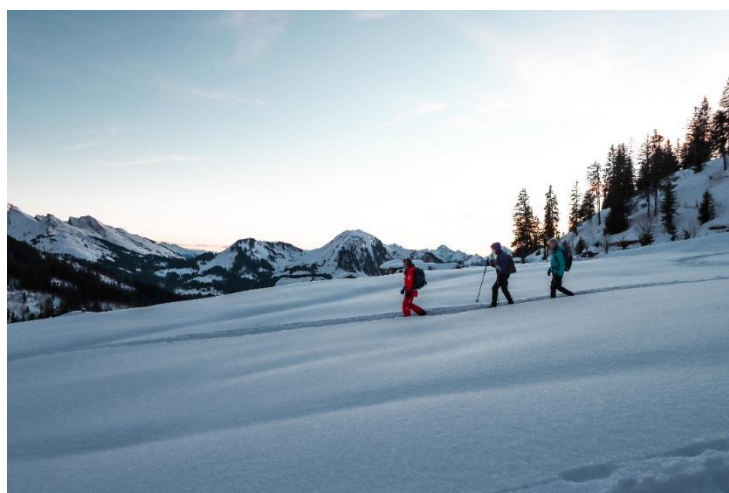
Lundi matin et après midi

Mardi matin et après midi

Mercredi matin

Vendredi matin et après midi

Week-end matin et après-midi



INFOS PRATIQUES

Les raquettes ne sont pas fournies (se renseigner auprès des magasins de sports)

Niveaux de difficulté :

 Circuit se déroulant généralement sur un terrain facile, rythme plus lent.
Idéal pour une première expérience.

 Plus sportive, distance plus longue, vous êtes marcheurs et vous avez déjà pratiqué la raquette à neige.



MANIGOD
École de Ski

2025

2026

SORTIES RAQUETTES

TARIFS 2025/2026

1/2 Journée Adulte	34 €
1/2 Journée Enfant trappeur	37 €
Nocturne 2h	40 €
1/2 Journée Raquette/Yoga (Raquettes prêtées par notre Partenaire TSL)	44 €

Engagement privé, famille & groupe

1/2 Journée – 1 à 5 personnes	175 €	+15 € par pers. sup
Journée – 1 à 5 personnes	305 €	+15 € par pers. sup

INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS

ESF MANIGOD

BUREAU CROIX -FRY 04.50.44.92.04/BUREAU MERDASSIER 04.50.02.54.29
Cathy Cohendet (Accompagnatrice en montagne) tel 06.03.48.55.83



MANIGOD
École de Ski