

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 : 25 au 31 JANVIER 2026

Randonnées 1/2 journée : Sorties collectives

LUNDI après-midi



Le petit Novard : 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 après-midi



Plateau de Samance (CHINAILLON) (Prévoir voiture si possible) : 13h30 ESF Croix-Fry

Escapade au Grand Bornand pour découvrir l'habitat traditionnel, et pour les plus chanceux, rencontre avec gypaète barbu et les bouquetins....

MERCREDI 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....

Samedi Après-midi : sortie raquettes de 2h30. 14h00 /16H30 ESF CROIX FRY

Une destination différente chaque samedi hors des sentiers battus, pour se ressourcer, partager.

Également, nous vous proposons des sorties tous les jours des sorties en engagement privé de tous les niveaux, n'hésitez pas à nous contacter.



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

Mardi matin et après midi

Jeudi matin Après midi

Vendredi 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 €
Soirée Crépuscule 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