

# SOIREES

## Apérando & pêche (Tignes)

Une randonnée avec une dégustation de produits locaux au coucher du soleil, agrémenté d'une session pêche en altitude !

 18H00 au Bureau Evolution 2 à Tignes le Lac

 Mercredi et jeudi

 Environ 3H d'activité

 À partir de 12 ans

 300m dénivelé positif / 300m dénivelé négatif

## Apérando (Val d'Isère)

Une randonnée avec une dégustation de produits locaux au coucher du soleil, surplombant le lac du Chevril

 18H00 au départ du chemin des Coves

 Mercredi et jeudi

 Environ 3H d'activité

 À partir de 12 ans

 400m dénivelé positif / 400m dénivelé négatif

### COTATIONS DES RANDONNEES PEDESTRES

 Facile

  Moyen

   Difficile

    Sportif



# evolution<sup>2</sup>

outdoor specialist

## Programme



## Randonnées

	Matin	Après-midi
<b>Lundi</b>	Rando bien-être (marche afghane)	Refuge de La martin
<b>Mardi</b>	A l'approche des animaux	Rando bien-être (marche zen)
<b>Mercredi</b>	Sommet de la Sassièrè	
<b>Jeudi</b>	Jeux d'éveil dans la forêt	Balade cueillette
<b>Vendredi</b>	Rando Bien-être (marche zen)	

½ journée : 20€/adulte - 15€/enfant (-12 ans)

Journée : 35€/adulte - 25€/enfant (-12 ans)

Soirée : 35€/adulte - 25€/enfant (-18 ans)

### INFOS & RESERVATION

+33 (0)4 85 58 08 50

[booking@evolution2.com](mailto:booking@evolution2.com)

[evolution2.com](http://evolution2.com)

## DEMI-JOURNEES

### À l'approche des animaux

Venez observer les animaux emblématiques de la Haute Tarentaise et du Parc National de la Vanoise !

-  7H15 au barrage du saut de la Sassièrè
-  Mardi matin
-  Environ 3H de balade et d'observation
-  À partir de 2 ans
-  200m dénivelé positif / 200m dénivelé négatif

### Balade cueillette et atelier cuisine !

Découvrez la nature sous un angle culinaire et médicinaux. Nos belles montagnes regorgent de petits mets cachés apportant du naturel dans nos vies !

-  14H00 au bureau Evolution 2 à Tignes le lac ou Val d'Isère
-  Jeudi après-midi
-  Environ 3H de balade et d'observation
-  À partir de 2 ans
-  200m dénivelé positif / 200m dénivelé négatif

### Jeux d'éveil dans la forêt

Découvrez notre le village des Boisses et sa forêt de mélèzes en sous forme de contemplation et d'activités ludiques !

-  9H00 au Chalet auberge les Mélèzes
-  Jeudi matin
-  Environ 3H d'activité
-  À partir de 3 ans
-  200m dénivelé + / 200m dénivelé -

### Rando bien-être : Marche Zen

Découverte d'une approche énergétique du mouvement pour gagner en légèreté et facilité : la méthode Xpeo issue du Taï Chi.

-  14h00 au parking du Fornet (télécabine)
-  Mardi à Val d'Isère
-  Environ 3H d'activité
-  À partir de 6 ans
-  200m de dénivelé + / 200m de dénivelé -

### Rando bien-être : Marche Afghane

Marche basée sur le principe de la coordination de la respiration au rythme des pas. Profitez de ce moment pour remettre la respiration au cœur de votre quotidien.

-  9H00 au parking des Brévières (entrée du village)
-  Lundi matin
-  Environ 3H d'activité
-  À partir de 6 ans
-  200 m de dénivelé + / 200m de dénivelé -

### Refuge de La Martin

Approchez le glacier de la Savinnaz et profitez d'une collation au refuge de La Martin.

-  14H00 Parking des Brévières (entrée du village)
-  Lundi après-midi
-  Environ 3H d'activité
-  A partir de 6 ans
-  550m de dénivelés + / 550m de dénivelés -

## JOURNEES

### Rando bien-être : Marche Zen

Rando Zen à la découverte d'un chalet d'alpage en boucle, entrecoupée de pratique de mouvements Xpeo.

-  9H00 au parking du Tunnel des Brévières
-  Vendredi
-  Environ 6H d'activité avec 3H de marche
-  A partir de 6 ans
-  425m de dénivelé + / 425m de dénivelé -

### À la conquête de la Grande Sassièrè (3.747m)

Gravissez un sommet emblématique de la région avec en récompense après un effort physique intense : une vue inoubliable.

-  8h00 au barrage du saut
-  Journée complète du mercredi
-  Environ 7-8H de balade et d'observation (prévoir son pique-nique)
-  À partir de 15 ans
-  1500 de dénivelé + / 1500 de dénivelé -