

Semaine de ski de fond en Engadin avec Daniel Sandoz Préparation au marathon de l'Engadine

Cette vallée alpine dans le canton des Grisons, représente pour un grand nombre de personnes, l'endroit idyllique pour des vacances actives. Nature, aventure, énergie et bien-être ne sont que quelques-uns des adjectifs adéquats pour qualifier cette région. La vallée et ses lacs s'étendent au pied de fascinantes montagnes. Pendant la saison d'hiver, les lacs entre Maloja et Zernez, nous offrent un superbe terrain sur plus de 210 Km de pistes préparées pour la pratique du ski de fond. Encadrés par Daniel Sandoz (double vainqueur du célèbre marathon de l'Engadine) et son team, cette semaine s'adresse autant aux débutants qu'aux skieurs avancés, de l'initiation au perfectionnement des différentes techniques du ski de fond (alternatif et skating). Vous découvrirez des parcours variés de l'Engadine en toute sécurité. Cette année le célèbre marathon de l'Engadine aura lieu le 8 mars 2009. Daniel Sandoz et son team mettra tout en œuvre pour faire de votre séjour un souvenir inoubliable.

Déroulement de la semaine:

Matin:

- ✓ à partir de 7.30 buffet petit déjeuner à votre hôtel Julier Palace***
- ✓ de 9.30 à 12.00, 2,5 heures d'enseignement ski de fond avec votre groupe respectif (Nombre selon participant)
- ✓ Déjeuner individuel ou en petit groupe.

Après-midi:

- ✓ Analyse vidéo avec votre groupe et moniteur
- ✓ mise en pratique individuelle de la leçon du matin sur le parcours original du marathon de l'Engadine ou un après-midi plus tranquille avec:
- ✓ Ballade et shopping à St-Moritz avec cappuccino
- ✓ Massage avec un de nos thérapeutes diplômés
- ✓ Possibilité de profiter du sauna dans l'hôtel voisin(en supplément)

En soirée:

- ✓ Repas du soir.
- ✓ Film archive sur le marathon de l'Engadine



Dâte:

18. – 24. Janvier 2009 (6 jours: dimanche au samedi)

Prestations:

- ✓ 6 nuits à l'hôtel Julier Palace***, Catégorie " nice " en chambre double
- ✓ 6 demi-pension avec le grand buffet petit déjeuner.ainsi que le copieux diner du soir.
- ✓ 5 journées de 2,5 heures d'enseignement de ski de fond.
- ✓ Forfait ski de fond pour la semaine
- ✓ 1 massage sportif à l'hôtel Julier Palace
- ✓ Entraînement technique et analyse vidéo
- ✓ Transfert à Maloja au départ du marathon de l'Engadine
- ✓ Cadeau souvenir

Prix:

6 jours: dimanche au samedi:

Les prix s'entendent par personne en chambre double avec demi-pension CHF 960,-/ Euro590,-

Supplément pour chambre double à usage individuel CHF 150,-/ Euro 90 pro Woche

Possibilité de chambre catégorie De Luxe: CHF 300,-/ Euro 185,- par semaine.

Prolongation de votre séjour sur demande possible.

Prix en Euro soumis aux variations de change.

La répartition s'effectue selon vos désirs et l'ordre d'arrivée.

Hôtel:

Le **Julier Palace***** est le point de rencontre des autochtones et des touristes à Silvaplana, il est connu loin à la ronde pour son ambiance particulière. Les chambres de catégorie « Nice » orrienté Sud se situent à l'arrière du bâtiment et son de ce fait tranquile, elle sont décorées dans le style de l'Engadine avec du bois d'Arole. Elles ont été récemment et sont toutes équipées de Radio, TV et Coffre fort. La catégorie « de luxe » sont plus grandes et décorées dans un style moderne. Le coin Internet avec 3 ordinateurs est gratuitement à disposition au premier étage. Le buffet petit déjeuner et le menu du soir avec 3 plats sont compris dans la demi-pension

