

Week-end de préparation d'hiver à Livigno

22 au 24 novembre 2024

Entraînement en groupe en style classique et skating

La très dynamique station de **Livigno** en Italie a investi dans un tout nouveau concept de neige artificielle pour les skieurs de fond. Ces installations comportent 13 canons à neige et une canalisation sous-terrainne. La rivière « Spöl » à proximité fournit l'eau nécessaire et une altitude de 1850 mètres promettant (normalement) des températures assez basses dès mi-octobre pour donner naissance à un parcours de 5 kilomètres à partir de début novembre. Ce parcours offrira un cadre de travail idéal pour la technique et l'endurance en style classique ou skating. Des ateliers de travail seront dédiés à toutes celles et ceux, débutants comme confirmés, désirant préparer la future saison d'hiver (préférentiellement dès l'automne) de longue distance, ainsi qu'à ceux souhaitant découvrir une autre façon de débiter sa saison dans la bonne humeur.

Le séjour ne demande pas de pré requis en termes de connaissances techniques ou de capacité physique. Le vaste programme d'activités vous fera progresser dans les différents aspects requis par le ski de fond en longue distance : endurance, vitesse, technique, force, coordination, tous nécessaires à votre réussite future.



Dates : 22.11. – 24.11.2024

Prestations comprises :

- ✓ Hôtel avec demi-pension (2 nuits)
- ✓ Accès au spa de votre hôtel
- ✓ Enseignement en petit groupe en style classique ou skating selon programme
- ✓ Forfait pour les pistes de fond et taxe de séjour incluse
- ✓ Boissons isotoniques gratuites chaque matin
- ✓ Location de matériel skating ou classique : Euro 20,- pour le séjour par set complet

Prix par personne en chambre double standard à l'hôtel Pontiglia : CHF 460,-/ Euro 460,-
Chambre individuelle : CHF 55,-/Euro 55,-

Supplément pour les autres catégories de chambres de l'hôtel Spöl

Supplément par personne par nuit	Chambre double	Chambre individuel
Cirmolo	CHF 20,-/ Euro 20,-	CHF 90,-/ Euro 90,-
Abete 25	CHF 40,-/ Euro 40,-	CHF 110,-/ Euro 110,-
Pino Mugo/Ginepro	CHF 50,-/ Euro 50,-	pas possible
Abete 35/betulla/Gembro	CHF 60,-/ Euro 60,-	pas possible
Abete 45 / Rovere 40/ Larice NEU	CHF 70,-/ Euro 70,-	pas possible

Déroulement du programme :

Vendredi, 22 novembre :

Voyage individuel, prise en charge de vos chambres, premier contact avec la piste individuellement selon votre heure d'arrivée, apéritif de bienvenue en début de soirée, repas en commun à l'hôtel.

Samedi, 23 novembre :

- ✓ 10h-12.00h Cours technique en style classique ou skating en petit groupe. Repas de midi près du centre de ski de fond (facultatif et pas compris dans l'arrangement).
- ✓ 14h-15.30h Cours technique en style classique ou skating en petit groupe. Sauna, wellness.
- ✓ 19h Repas du soir, programme en soirée.

Dimanche, 24 novembre :

- ✓ Petit déjeuner puis libération des chambres avant l'entraînement du matin.
- ✓ 10h-12.00h Entraînement technique en style classique ou skating en petit groupe. Repas de midi (facultatif), possibilité de prendre une douche au spa de votre hôtel.

Nouveautés de l'hôtel Spöl

Notre hôtel **Spöl** a rénové cet été 2024 ses 12 dernières chambres standards - qui avait besoin d'un sérieux lifting - en 6 spacieuses chambres « Larice ». Afin d'avoir notre offre avec des chambres standards, l'hôtel Spöl a organisé une coopération avec l'hôtel voisin « **Pontiglia** » situé à 150 mètres :

Les réservations en chambre standard sont donc avec nuitée, et petit déjeuner à l'hôtel Pontiglia alors que l'accès au centre wellness de même que le repas du soir est pris en commun avec le reste du groupe à l'hôtel Spöl.

Les réservations des autres catégories de chambres avec suppléments restent identiques à l'hôtel Spöl (la liste des différentes catégories se trouve ci-dessous).



Hôtel Spöl****

L'hôtel se trouve au cœur de Livigno, à quelques minutes du centre et du départ de la zone piétonne. Toutes les chambres récemment rénovées sont chaleureuses et très accueillantes, Quelques suites (35 à 45 m²) sont également disponibles. La cuisine typique est très élaborée et tient toutes ses promesses. L'hôtel possède un garage souterrain ainsi qu'un stationnement extérieur. Le centre Wellness dispose d'une piscine couverte chauffée, d'un sauna, d'un bain de vapeur, d'un bain aromatique ainsi que d'une salle de repos.



Hôtel Pontiglia***

L'hôtel familial est situé à 150 mètres de l'hôtel Spöl et à 200 mètres du départ des pistes de ski de fond. Les chambres standards sont meublées en bois « style chalet » et équipées d'une salle de bain complète, de télévision, radio et d'un coffre-fort. Connexion Internet disponible dans l'établissement. Salle à manger pour le petit déjeuner au rez de chaussée alors que le repas du soir est pris à l'hôtel Spöl avec le reste du groupe. Place de stationnement disponible.