



Séjour raquettes à Nevache 05 hautes alpes

Du mardi 28 au vendredi 31 janvier 2025

Prix du séjour : 367,15€ demi-pension, vin et café compris

Hébergement : en gîte < les melezets > Nevache 05

- * 4 chambres avec 2 lits séparés dans chaque chambre
- * 2 chambres avec lits pour couple
- * 1 chambre avec 3 lits séparés
- * les draps sont fournis

* Paiement en 3 chèques :

1 cheque le 20 décembre de 167,15€

1 cheque le 15 janvier de 167,15€

Le 3^{ème} cheque se fera à la fin du séjour

Chèques à l'ordre du « Foyer Rural de Pelissanne-La Barben » à envoyer à l'adresse du guide

Peperstraete Bertrand 19 rue Frédéric mistral 84160 Cadenet 06.86.47.41.25

Bulletin d'inscription :

Prénom :

nom :

N° de licence :

Téléphone :

Adresse mail :

Adresse :

Conditions d'inscription :

- Etre adhérent 2024/2025 aux foyers ruraux (gestion Gestanet) F.N.S.M.R,
- Etre en bonne condition physique.
- Certificat médical de l'année en cours
- **** Cout du transport : à voir en janvier nous ferons du covoiturage
ATTENTION POUR LES VOITURES PREVOIR LES PNEUS NEIGE OU CHAINES

Echelle comparative des valeurs IBP

Préparation physique					
	Très basse	Basse	Moyenne	Haute	Très haute
ibp	0 - 6	0 - 13	0 - 25	0 - 50	0 - 100
ibp	7 - 13	14 - 25	26 - 50	51 - 100	101 - 200
ibp	14 - 19	26 - 38	51 - 75	101 - 150	201 - 300
ibp	20 - 25	39 - 50	76 - 100	151 - 200	301 - 400
ibp	> 25	> 50	> 100	> 200	> 400

J'espère que ce programme vous plaira
J'attends vos inscriptions merci Bertrand

