

D'ANIMATIONS

PROGRAMME

15h à 16h • Pilates

Initiation au Pilates au 1^{er} étage de la résidence mmv L' Etoile des Cimes (4 pers min)

Tarif : 15 €/séance - Sur inscription Sarah Sissons +33(0)6 87 82 33 36

3pm to 4pm - Pilates

Pilates initiation at the seminary room of the residence mmv L'Etoile des Cimes at the 1st floor. (4 people min) Price : 15€ séance. Information and registration: Sarah Sissons +33(0)6 87 82 33 36

VENDREDI 23 MARS/FRIDAY 23RD MARCH



9h • Sortie raquette en journée au Monal et au Fenil

Patrimoine - Visite et fondue dans un chalet d'alpage avec Jean-Pierre LAMIC.

Enfants à partir de 10 ans. Retour par minibus (3€). Inscriptions à l'ESF : 04 79 06 96 76

9am : *Snowshoe outing to Le Monal and Le Fenil*

Heritage, visit and «Fondue Savoyarde» in an alpine chalet renovatd. Return by bus (3€). Children welcome up to 10y/o. Registration at the ESF : +33(0)4 79 06 96 76

9h30-12h • Découverte de la Raquette Xpeo

(Exploiter le Potentiel Énergétique Originel) avec Caroline De Klerk

Des exercices simples basés sur le relâchement, l'étirement interne du corps, la respiration, accessibles à tous dans un cadre de montagne merveilleux! La marche devient facile et énergisante. Retrouvez le plaisir de vous retrouver! 3h à partir de 60 €/pers. RDV magasin Ski Set 2 près du MMV et de la petite chapelle..Pour tous, venir avec ses raquettes, et sans bâtons!

Réservations auprès de Caroline : 06 06 54 85 07

9am - 12pm - *Discover the Xpeo Snowshoeing (Explore your Original Energy Potential) with Caroline*

It's a simple and accessible method based on relaxation, internal stretching of the body, breathing and posture exercises. Snowshoeing becomes easy and energizing. Discover the pleasure of finding your inner self again in a wonderful mountain setting. Cost : 3h from 60€/pers- Meeting place : at the Skiset shop near the MMV.

English and Dutch spoken. For all! Just bring your snowshoes, but no poles -

Registration : +33 (0)6 06 54 85 07

Imprimé par nos soins. Ne pas jeter sur la voie publique..Sainte Foy pratique le tri sélectif et est équipée de mulloks. Renseignez-vous et jetez intelligemment !

D'ANIMATIONS



sainte foy
TALENTOISE

Du 17 Décembre 2017 au 15 Avril 2018

Votre Office de Tourisme est ouvert

tous les jours de 9h à 12h et de 14h à 18h

PROGRAMME

SAMEDI 17 MARS/SATURDAY 17TH MARCH

18h - Retransmission du mach de rugby des 6 Nations au Yeti Boots Café

Suivie de la soïtée de la St Patrick - Dress code : Vert

6pm - *Webcast of the 6 Nations rugby mach at the Yeti Boots Café*

Followed by the St Patrick party - Dress code : Green

DIMANCHE 18 MARS/SUNDAY 18TH MARCH

10h • MEMORIAL ARPIN

U14 à U 21 (Circuit INTERSPORT BSM) Slalom Géant 2 Manches (Circuit INTERSPORT) GEANT

10am - *Memorial Arpin*

U14 to U21 (Circuit Intersport BSM Slalom Giant (circuit Intersport) Giant

10h • Réunion de présentation à l'ESF de l'activité raquettes avec Jean-Pierre Lamic

Programme / conditions / Niveaux, etc.

10am - *Meeting at the ESF to explain the Snowshoe' program of the week (Condition/Level...)*

12h-13h • L'école de ski Evolution 2 vous propose 1 heure d'initiation gratuite pour débutants adultes en ski et snowboard.

Le bureau d'Evolution 2 se trouve entre le restaurant La Bergerie et Intersport

Inscriptions : +33(0)6 46 80 11 13

12pm-1pm - *The Ski School of Evolution 2 offer a free hour of beginner lesson for adults, ski and snowboard.*

Evolution2 office is between La Bergerie restaurant and Intersport shop - Registration : +33(0)6 46 80 11 13

14h00 • Approche de la cascade et secrets de la forêt - Raquettes

Beau sentier en balcon avec vue sur le massif du Mont Pourri.

Enfants bienvenus à partir de 10 ans. Circuit en boucle.

2pm - *Secret paths (easy outing) near the waterfall - Snowshoes*

Foot prints observation in the wild forest of Bel Air's area. Kids up to 10y/o

Inscriptions/Registration à l'ESF : +33(0)4 79 06 96 76

LUNDI 19 MARS/MONDAY 19TH MARCH

14h • Test gratuit de produits cosmétiques à la Parapharmacie

La parapharmacie située Galerie Marchande de la Résidence MMV L'Etoile des Cimes (près de la chapelle) vous propose de venir tester gratuitement les produits visage, corps et solaire indispensables en montagne!

2pm : *Free test of cosmetics products of the non-pharmaceutical chemist's*

Situated in the shopping gallery of the residence mmv L'Etoile des Cimes (next to the chapel) offers you to taste face, body products and sun protection essential in the mountain!

14h30 - 16h30 • Découverte de la raquette avec Snocool

Cette sortie est proposée tous les après-midi.Tarif 30€/pers (min de 3 pers)

2.30 pm - 4.30pm - *Snowshoeing Discovery with Snocool*

This outing is offered every afternoon. Price €30/people (min of 3 people)

Inscriptions/Registration Snocool : +33(0)4 79 24 30 94

D'ANIMATIONS

PROGRAMME

17h • Dva contest

Initiation gratuite sur le fonctionnement et le maniement du matériel de secours en cas d'avalanche.

Renforcement des connaissances organisés par l'ESF. Rendez-vous devant l'ESF

5pm - Free initiation of the operations and the using of emergency avalanche equipment.

Organised by the ESF. Meeting in front of the ESF

17h - 18h30 • Sortie nocturne en raquette sous les étoiles en famille

Après le ski, partez en raquette à la frontale à la découverte des igloos !

Formule avec apéro savoyard ou sans ! A partir de 25€

5pm - 6.30pm - Snowshoe outing under the stars

Apres-ski session at the igloo. Take a short snowshoe walk under the stars and enjoy a break (with or without snacks/aperitif) - From 25€

Inscriptions/Registration Snocool : +33(0)4 79 24 30 94



17h30 • 18h15 • Dégustation gratuite de «Tartiflette»

Le W restaurant - Bar à manger - situé sur la placette de la résidence mmv L'Etoile des Cimes vous invite à une dégustation gratuite de tartiflette. Contact : 07 68 61 48 95

5.30 pm - 6.15pm : Free tasting of Tartiflette

The W restaurant - Bar à manger - situated on the decking of the Residence mmv l'Etoile des Cimes invited you for a free Tartiflette tasting. Contact : +33(0)7 68 61 48 95

MARDI 20 MARS/TUESDAY 20TH MARCH

15h30 • 16h45 • Hatha Yoga

Ouvert à tous les niveaux - 1er étage de la résidence mmv L' Etoile des Cimes

Tarif 15€ - Inscriptions : +33(0)6 24 09 43 89

3.30 pm - 4.45pm - Hatha Yoga

All levels welcome - 1st floor or the residence L'Etoile des Cimes. Price 15€ - Registration : +33 6 24 09 43 89

17h • Paret avec Evolution 2

Evolution 2 vous donne l'opportunité de venir essayer Le Paret, luge traditionnelle en bois avec 1 patin. Gratuit - Rendez-vous devant le tapis des Galopins. Prêt des parets sur place.

5pm - Paret with Evolution 2

We give you the opportunity to try a traditional French wooden sledge called the Paret.

Meet us at the snow front next to the Galopin magic carpet.

Informations : +33(0)6 46 80 11 13

17h - 18h • Pratique d'Appareil de recherche en Avalanche

Evolution 2 propose de vous initier à l'utilisation d'un appareil de recherche de victimes d'avalanche. Rendez-vous devant le bureau d'Evolution 2 situé entre le restaurant La Bergerie et le magasin Intersport - Informations : +33(0)6 46 80 11 13

5pm - 6pm - Avalanche transceiver practice

Learn more about how to search and find an avalanche victim using a transceiver. Meet us in front of our Evolution2 office between La Bergerie restaurant and Intersport shop- Informations : +33(0)6 46 80 11 13

A partir de 18h • Dégustation gratuite de «Fondue Savoyarde»

Le Saint Germain (Bar à vin, restauration, produits régionaux...) vous invite pour une dégustation gratuite de "Fondue Savoyarde" .

From 6pm - Fondue Savoyarde tasting

Le Saint Germain (Wine bar, restauration, regional products...) welcome you for a free "Fondue Savoyarde" tasting.

D'ANIMATIONS

PROGRAMME

MERCREDI 21 MARS/WEDNESDAY 21ST MARCH

9h • 13h • Sortie hors-piste au Monal

Sortie Hors-piste pour skieurs confirmés au village classé du Monal avec l'ESF

Tarif : 65€ - Informations: 04 79 06 96 76

9am - 1pm : Off-Piste to «Le Monal»

Ski off-piste for confirmed skier to the classified hamlet of Le Monal with ESF.

Price : 65€/pers - Information +33(0)4 79 06 96 76

Sortie Matinée • Sortie hors-piste en forêt avec Snocool

Profitez de la nouvelle neige pour pratiquer le hors-piste en forêt avec les moniteurs de Snocool

A partir de 55€ / pers

Morning outing : Off-piste outing in Sainte Foy's forests with Snocool

Ride with our guide while it's dumping on Wednesday for an off-piste session. The visibility is great in the wild and snowy Sainte Foy's forests ! Wed morning : from 55€



A partir de 9h • Sortie Hors-piste au Col du Granier

Venez découvrir un splendide itinéraire accompagné d'un moniteur spécialisé dans le hors piste. Groupe max 6 pax mini 4 pax. 5h de hors piste à partir de 50€/pers. Equipement de sécurité compris

From 9am - Off-piste «Col du Granier»

Come discover a splendid route accompanied by a monitor specializing in off-piste

Inscriptions/ Registration Evolution 2 : +33(0)6 46 80 11 13

14h • 17h • Aquarelle

Cours d'aquarelle avec le peintre Jean-Loup Benoit. Matériel fourni. A partir de 10 ans, et à partir d'1 personne. Inscription à L'Office de Tourisme. 40 € la séance de 3h.

2pm - 5pm : Watercolour painting

Watercolour painting course with Jean-Loup Benoit. Materials provided. From 1 pers, age 10 and over.

Registration in the Tourist Office. Séance 3h : 40€

18h • 19h Atelier Xpeo (Xplorer le Potentiel Énergétique Originel) :

Exercices taoïstes issus du Tai Chi Chuan: travail sur la posture, la respiration originelle, les étirements internes, le relâchement, la pleine conscience...

Pour tous. 1er étage du MMV Étoile des Cimes. 10€. Inscriptions Caroline : 06 06 54 85 07

6pm-7pm: Xpeo workshop (Xplore your Original Internal Energy)

Taoist exercices coming from Tai Chi Chuan to work on your posture, original breathing, internal stretching, relaxing, and mindfulness... For all. 1st floor of the MMV Étoile des Cimes. €10. registration Caroline : 033 606 548 507.

JEUDI 22 MARCH/THURSDAY 22ND MARCH

9h • Sortie raquette en journée au Monal et au Fenil

Patrimoine - Visite et fondue dans un chalet d'alpage avec Jean-Pierre LAMIC.

Enfants à partir de 10 ans. Retour par minibus (3€). Inscriptions à l'ESF : 04 79 06 96 76

9am : Snowshoe outing to Le Monal and Le Fenil

Heritage, visit and «Fondue Savoyarde» in an alpine chalet renovatd. Return by bus (3€). Children welcome up to 10y/o. Registration at the ESF : +33(0)4 79 06 96 76

9h • Sortie Hors-piste Grand Ski pour experts

Partez à la découverte des plus beaux hors-pistes de Sainte-Foy. 65€/pers

Inscriptions à l'ESF : 04 79 06 96 76

9am : Off-Piste outing «Grand Ski» for experts.

Discover the most beautiful off-piste of Sainte-Foy. 65€/pers - Registration at the ESF : +33(0)4 79 06 96 76