

## Escalade - Fitness / Hauteroches (avril 2017)

Escalade - Fitness, Site des Hauteroches (Bourgogne)

Ouvert à tous, facile d'accès (3h de Paris en voiture perso), modulable (hébergement insolite) et souple;

Escalade - Fitness

Site des Hauteroches (Bourgogne)

Du 22 au 23 avril 2017 (2 jours)

Premier week-end escalade de la Saison 2017!

Un beau week-end en perspective avant les élections de notre Président; prenons de l'altitude !! et des frayeurs;

Un site connu de tous les fanas de l'escalade que nous avons associé à la découverte; une séance de Cross Fit.

Week end souple par son organisation en voiture perso, couchage en camping mais avec accès à des espaces de SPA; N'hésitez pas !!

Le programme :

Vendredi 21 avril

Départ milieu d'après-midi de Paris en voiture jusqu'à VENAREY LES LAUMES, soit 3h15 de voiture pour 280kms.

Voiture perso forfait remboursée pour 150€.

Nuit dans 2 chalets au Camping ALESIA

Samedi 22 avril

9h00 = Réveil par une séance de Cross Fit réalisée, en plein air, sous la houlette de notre coach MAGALIE ROCHAY

Après-midi sous la houlette de notre coach Escalade Raphael Jouchaud, sur site.

Toutes sortes de voies possibles.

Le soir, projection d'un film de Raphael et possibilité de se faire une séance de spa;

Diner dans un petit restau gastronomique : Le bistrot de Louise; dont voici le commentaire sur le guide Michelin 2017 :

"Ce bistrot contemporain n'est autre que le poulain "urbain" de l'Auberge du Cheval Blanc, à Alise-Ste-Reine. On y déguste de bons petits plats traditionnels et régionaux à prix doux : tête de veau sauce gribiche, joue de boeuf à la bourguignonne, crème brûlée au café..."

Dimanche 23 avril

Escalade dès le matin pour un retour sur Paris prévu vers 18h afin d'aller voter.

Technicité :

Ouvert à tous, facile d'accès (3h de Paris en voiture perso), modulable (hébergement insolite) et souple;

GO :

Fabien de Ganay