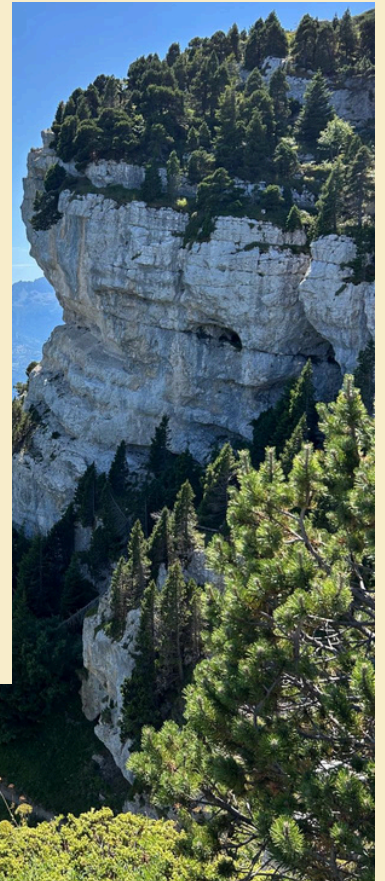


Voyager, partager, bouger avec **SAM'PHI**



recreasports@gmail.com



Séjours

4 - SÉJOUR CROISIÈRE MARCHE NORDIQUE/TRAIL

5 - WEEK END TRAIL ET MARCHE NORDIQUE - LA FÉCLAZ

3 - SÉJOUR ÉVÈNEMENT - MARVEJOL-MENDE

4 - SÉJOUR ÉVÈNEMENT MARSEILLE CASSIS

5 - SÉJOUR ILES LOFOTEN - TREK MARCHE NORDIQUE

6 - WEEK END TRAIL ET MARCHE NORDIQUE - BUIS LES BARONNIES

7 - SÉJOUR MARCHE NORDIQUE - GR STEVENSON

8 - SÉJOUR DÉCOUVERTE VIETNAM

9 - SÉJOUR TRAIL ET MARCHE NORDIQUE - VERCORS

10 - SÉJOUR MARCHE NORDIQUE - GR 34 - BRETAGNE

11 - SÉJOUR MARCHE NORDIQUE - SARDAIGNE

12 - SÉJOUR ÉVÈNEMENT - CONNEMARATHON

13 - SÉJOUR MARCHE NORDIQUE ET TRAIL - ESPAGNE - CANTABRIE

14 - SÉJOUR TRAIL - GR65 - AUBRAC

15 - SÉJOUR MARCHE NORDIQUE COSTA BRAVA

16 - SÉJOUR DÉCOUVERTE ALBANIE

Qui sommes nous

Nos séjours

Grâce à nos partenariats avec des agences de voyages, nous pouvons vous offrir des voyages sur mesures, pour vous, pour vos salariées et leur famille.



Notre encadrement

Conçus pour favoriser votre bien-être et votre équilibre, nos séjours vous offrent l'opportunité de vous ressourcer, de retrouver tonus et détente, grâce à l'accompagnement personnalisé et aux conseils de nos Coaches Athlé Santé tout au long de votre expérience.



Croisière Marche Nordique / Trail

🌍 **UNE CROISIÈRE HORS DU COMMUN !**

8 JOURS, 4 PAYS, DES PAYSAGES À COUPER LE SOUFFLE 🌍.

AU PROGRAMME : MARCHÉ NORDIQUE, RUNNING/TRAIL, DÉCOUVERTES INOUBLIABLES... ET UNE MULTITUDE D'ANIMATIONS À BORD POUR UNE CROISIÈRE 100% FUN, SPORT ET ÉVASION !



PROGRAMME D'ACTIVITÉS

JOUR 1	Départ Marseille
JOUR 2	Gênes - Les cinq terres
JOUR 3	Rome
JOUR 4	Palerme - Monte San Pellegrino
JOUR 5	Malte
JOUR 6	En mer : pilates, yoga
JOUR 7	Barcelone
JOUR 8	Retour à Marseille - calanques



VOUS ALLEZ AIMER

- 4 PAYS, 6 ESCALES UNIQUES SUR LE LITTORAL
- 1 SEMAINE EN PENSION COMPLÈTE
- SPECTACLES FAÇON BROADWAY, PISCINES, JACUZZI, SALLE DE SPORT
- CLUB ENFANTS (9H-23H)
- SÉANCES DE BIEN ÊTRE
- COACHING MARCHÉ NORDIQUE ET TRAIL PAR DES PROS ET PARCOURS ADAPTÉS

We trail et marche nordique

✿ ÉVASION SPORTIVE DANS LES BAUGES

SÉJOUR D'EXCEPTION AU CŒUR DU MASSIF DES BAUGES, PLACÉ SOUS LE SIGNE DU SPORT ET DE LA VITALITÉ, AVEC FORMULE EN PENSION COMPLÈTE.



PROGRAMME D'ACTIVITÉS

Du vendredi 17h au dimanche fin d'après midi.

- Séances spécifiques Trail & Marche Nordique
- Randonnées et accrobranche
- Renforcement musculaire orienté Trail
- Conférences : préparation mentale, physique & technique
- Conseils nutritionnels avec une diététicienne

Encadré par 2 coaches experts pour une préparation personnalisée et efficace.



VOUS ALLEZ AIMER

- LE CADRE ENCHANTEUR AU CŒUR DE LA NATURE DU « PETIT CANADA »
- LA RICHESSE DES ACTIVITÉS ANNEXES : BIATHLON, SAUNA, ACCROBRANCHE ET BIEN PLUS ENCORE

Séjour Marvejol - Mende

 **SÉJOUR SPORT & VITALITÉ – LOZÈRE**

7 JOURS / 6 NUITS EN PENSION COMPLÈTE

À MENDE, ÉLUE VILLE LA PLUS SPORTIVE DE FRANCE

 PARTICIPEZ À LA LÉGENDAIRE MARVEJOLS-MENDE, OUVERTE AUX COUREURS ET MARCHEURS !



PROGRAMME D'ACTIVITÉS

Du vendredi 17h au dimanche fin d'après midi.

- Séances spécifiques Trail & Marche Nordique
- Randonnées et accrobranche
- Renforcement musculaire orienté Trail
- Conférences : préparation mentale, physique & technique
- Conseils nutritionnels avec une diététicienne

Encadré par 2 coaches experts pour une préparation personnalisée et efficace.



VOUS ALLEZ AIMER

- UN CADRE UNIQUE ET INSPIRANT
- DES RANDONNÉES NORDIQUES ET TRAILS INOUBLIABLES
- UNE AMBIANCE INCROYABLE LORS DE MARVEJOLS-MENDE
- UNE GRANDE DIVERSITÉ D'ACTIVITÉS
- UN ENCADREMENT ASSURÉ PAR UN PROFESSIONNEL
- DES INSTALLATIONS DE QUALITÉ AU CŒUR DU CENTRE

We évènement Marseille Cassis

🏃♀️ **WEEK-END RUN & MARCHE NORDIQUE AU SON DES CIGALES** 🎵

DU VENDREDI MIDI AU DIMANCHE SOIR, ENTRE FÊTE ET DÉCOUVERTE : SÉANCES AVEC COACHS, RANDONNÉE NORDIQUE D'EXCEPTION ET LA CÉLÈBRE COURSE MARSEILLE-CASSIS.



PROGRAMME D'ACTIVITÉS

- Vendredi midi :
départ et séance de décrassage en soirée
- Samedi :
relaxation & préparation en douceur
- Dimanche :
la course mythique !



VOUS ALLEZ AIMER

- COURSE & MARCHE DANS UN CADRE EXCEPTIONNEL
- ENCADREMENT PRO :
DÉCRASSAGE, RELAXATION,
AUTOMASSAGE
- 3 JOURS EN MODE NO STRESS
- MINI-CONFÉRENCE POUR BIEN GÉRER EFFORT & REPAS
-

Séjour îles Lofoten

❄️ **LES LOFOTEN, L'APPEL DU GRAND NORD**

UN ARCHIPEL SAUVAGE AU NORD DU CERCLE POLAIRE : PAYSAGES À COUPER LE SOUFFLE & EXPÉRIENCE UNIQUE GARANTIE !



PROGRAMME D'ACTIVITÉS

- Randonnées variées avec 2 groupes au choix :
- Groupe "Cool" : balades proches du littoral, accessibles et conviviales
- Groupe Rando/Trail : itinéraires plus engagés, jusqu'aux sommets
- Transferts assurés en minibus et voitures en autonomie entre le lieu de villégiature et les points de départ.



VOUS ALLEZ AIMER

- UN CADRE INÉGALABLE, BORDÉ D'ESPACES LIBRES ET SAUVAGES
- UN HÉBERGEMENT AUTHENTIQUE EN CABANE DE PÊCHEURS
- DES MOMENTS DÉTENTE AVEC SAUNA & BAINS NORVÉGIENS
- UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ PAR 2 COACHS

We évènement Trail Drôme en Baronnies

🏃♀️ WEEK-END TRAIL & CONVIVIALITÉ

DU SAMEDI MIDI AU LUNDI MIDI, VIVEZ UN SÉJOUR EN PENSION COMPLÈTE OÙ SPORT ET CONVIVIALITÉ SE RENCONTRENT. ENTRE PASSIONNÉS, PARTAGEZ DES MOMENTS UNIQUES AU CŒUR DE LA DRÔME PROVENÇALE.



PROGRAMME D'ACTIVITÉS

- Samedi : arrivée 12h à Buis-les-Baronnies, repas puis détente aux gorges du Toulourenc
- Dimanche : trail (10, 23 ou 42 km) suivi d'un repas convivial
- Lundi : visite du moulin à huile d'olive noire & dégustation, dernier repas puis retour



VOUS ALLEZ AIMER

- PENSION COMPLÈTE AU CŒUR DU VILLAGE DE DÉPART
- UN TRAIL IMMERSIF AU CŒUR DE LA DRÔME PROVENÇALE
- TROIS FORMATS POUR RELEVER LE DÉFI : 10 KM • 23 KM • 42 KM
- 10 KM SANS BARRIÈRE HORAIRE, OUVERT AUX MARCHEURS
- DÉCOUVERTE DES GORGES DU TOULOURENC & MOULIN À HUILE DE VIGNOLIS

Séjour GR Stevenson

🏃♀️ WEEK-END TRAIL & CONVIVIALITÉ

DU SAMEDI MIDI AU LUNDI MIDI, VIVEZ UN SÉJOUR EN PENSION COMPLÈTE OÙ SPORT ET CONVIVIALITÉ SE RENCONTRENT. ENTRE PASSIONNÉS, PARTAGEZ DES MOMENTS UNIQUES AU CŒUR DE LA DRÔME PROVENÇALE.



OCCITANIE RANDO		GR70 – Chemin de Stevenson - 3 jours	
Départ		N-Dame-des-Neiges (07590) Lo 44.6001144 - Lo 3.9364153	 52km 3 jours
Arrivée		Le Pont-de-Morlas (08220) Lo 44.363118 - Lo 3.745339	
1650m		1850m	
1698m		876m	
7.0%		7.8%	
Effort	1 2 3 4 5	ballage	
Technicité	1 2 3 4 5	Hors ballage	
Risque	1 2 3 4 5	Indice IBP ¹	177



PROGRAMME D'ACTIVITÉS

- Randonnées en itinérance
- Découvertes locales & partages
- Gîtes typiques en demi-pension



VOUS ALLEZ AIMER

- L'AMBIANCE UNIQUE DU GR STEVENSON,
- UN WEEK-END DE 4 JOURS AU CŒUR DES CÉVENNES
- 2 FORMULES AU CHOIX : AVEC OU SANS ÂNE
- L'ENCADREMENT CONVIVIAL ET PROFESSIONNEL

Séjour découverte du Vietnam

2 SEMAINES DE RÊVE AU CŒUR DU NORD VIETNAM

UN SÉJOUR AUTHENTIQUE, HORS DES SENTIERS BATTUS, AVEC NUITS CHEZ L'HABITANT. DÉCOUVREZ HANOÏ, LA BAIE D'HALONG, LES RIZIÈRES DE SAPA, LE PARC NATIONAL DE BA BE... ET BIEN D'AUTRES TRÉSORS CACHÉS, LOIN DU TOURISME DE MASSE.



PROGRAMME D'ACTIVITÉS

JOUR 1	Arrivée à Hanoï, balade, massage,
JOUR 2	musée & Ho Chi Minh Rando Ha Giang
JOUR 3	Rando Dong Van
JOUR 4	Rivière Nho Que, ethnies Lolo & Hmong
JOUR 5	Lac Cao Bang, grottes & cascades
JOUR 6	Lac Ba Be & chutes Dau Dang
JOUR 7	Vélo Ba Be & grotte Hua Ma
JOUR 8	Rando Rizières Pu Luong
JOUR 9	Rando rizières & visites villages
JOUR 10	Van Long vélo, bateau & cours broderie
JOUR 11	Kayak & baignade baie de Tu Long
JOUR 12	Grotte Thien Canh Son & cuisine locale



VOUS ALLEZ AIMER

- PAYSAGES VARIÉS : LITTORAL, RIZIÈRES DE SAPA, PARCS, GROTTES & BAIE D'HALONG
- HÉBERGEMENTS : HÔTELS 4★, BUNGALOWS, MAISONS SUR PILOTIS & CHEZ L'HABITANT
- RESTAURATION : RESTOS LOCAUX, COURS DE CUISINE & DÎNERS PARTAGÉS
- ACTIVITÉS : RANDOS, BATEAU, KAYAK, VÉLO, SPECTACLES & RENCONTRES LOCALES

Stage trail ou marche nordique - Vercors

STAGE AU CŒUR D'UN MASSIF SAUVAGE

PRÉPAREZ VOS OBJECTIFS ESTIVAUX AVEC L'APPUI DE COACHES PROFESSIONNELS ET EXPÉRIMENTÉS.
AU PROGRAMME : SÉANCES TECHNIQUES, VARIÉES ET LUDIQUES, CONFÉRENCES SUR LA NUTRITION,
LA PRÉPARATION MENTALE ET LA GESTION DE COURSE.

 UN STAGE ADAPTÉ À TOUS LES NIVEAUX !



PROGRAMME D'ACTIVITÉS

- Séances adaptées à toutes les distances trail, encadrées par des coaches pros
- Ateliers prévention des blessures, micronutrition, gestion de course
- Randonnées et découvertes des paysages sauvages du Vercors
- Visites de sites touristiques, dégustations de produits locaux



VOUS ALLEZ AIMER

- DÉCOUVERTE DE SENTIERS SUR DES SPOTS MAGIQUES
- ENCADREMENT TECHNIQUE PAR DES COACHES PROS
- VISITES & DÉGUSTATIONS DE PRODUITS LOCAUX

Séjour GR34 - Bretagne

✿ CAP SUR LE FINISTÈRE !

DU MYTHIQUE SENTIER DES DOUANIERS, ENTRE KERLOUAN ET L'ÎLE DE BATZ, VIVEZ L'EXPÉRIENCE D'UN FINISTÈRE SAUVAGE ET ATYPIQUE.

SÉJOURNEZ DANS UN LIEU HORS DU TEMPS : LES GÎTES DE MENEHAM.



PROGRAMME D'ACTIVITÉS

- Marche nordique encadrée
- Sortie en bateau
- Thalassothérapie à Roscoff
- Découvertes culinaires locales
- Visites : île de Batz, Morlaix, Ménez Ham, phare de l'île Vierge
- Pension complète : gîte + dîner dans un restaurant typique



VOUS ALLEZ AIMER

- MARCHES & TRAILS SUR DES SPOTS MAGIQUES : ÎLE DE BATZ, MENEHAM, PHARE DE L'ÎLE VIERGE...
- ENCADREMENT PAR DES COACHS PROS (STRETCHING, PRÉPA COURSE) – 2 NIVEAUX DE GROUPE
- VISITES & DÉGUSTATIONS LOCALES
- PENSION COMPLÈTE AU GÎTE
- THALASSO, BATEAU... ET PLEIN DE SURPRISES !

Séjour Sardaigne - Golfe d'Orosei



NATURE & ÉVASION

MONTAGNES ET COLLINES FAÇONNENT LA SARDAIGNE, DESTINATION IDÉALE POUR CONJUGUER EFFORT, PLAISIR ET DÉCOUVERTE



PROGRAMME D'ACTIVITÉS

- Marche Nordique ou Running avec nos coaches
- Parcours variés & visites touristiques
- Sites incontournables : Cala Gonone, Cala Luna, Cala Fuili, Su Sterru, Su Gorropu
- Séjour en pension complète



VOUS ALLEZ AIMER

- EXPLORER DES SPOTS MAGIQUES EN MARCHÉ & TRAIL
- PROFITER D'UN COACHING PRO : STRETCHING, PRÉPARATION AVANT-COURSE
- GOÛTER AUX SAVEURS LOCALES LORS DE VISITES & DÉGUSTATIONS
- HOTEL 4* À 300M DE LA MER

Séjour Connemarathon - Irlande



IRLANDE : L'OBJECTIF RUNNING QUI ALLIE DÉFI ET PAYSAGES GRANDIOSES.

SEMI, MARATHON OU ULTRA... À VOUS DE CHOISIR, SUR LES ROUTES MYTHIQUES DU CONNEMARA !



PROGRAMME D'ACTIVITÉS

- Transfert en bus de Dublin à Kylemore
- Séances de stretching, automassage & préparation
- Jour J : Semi, Marathon ou Ultra au cœur du Connemara
- Après-course : visites & sentiers du comté de Galway



VOUS ALLEZ AIMER

- LE CADRE GRANDIOSE DU CONNEMARA NATIONAL PARK
- UN HÉBERGEMENT INSOLITE À DEUX PAS DE KYLEMORE ABBEY
- LES VISITES TOURISTIQUES : PHARES, SITES EMBLÉMATIQUES...
- LES SÉANCES DE PRÉPARATION ENCADRÉES PAR NOS COACHES

Séjour Pics d'Europe - Espagne



IRLANDE : L'OBJECTIF RUNNING QUI ALLIE DÉFI ET PAYSAGES GRANDIOSES.

SEMI, MARATHON OU ULTRA... À VOUS DE CHOISIR, SUR LES ROUTES MYTHIQUES DU CONNEMARA !



PROGRAMME D'ACTIVITÉS

- Sorties en Trail ou Marche Nordique, adaptées en dénivelé et distance selon le groupe
- Excursions culturelles et touristiques sur les plus beaux sites de la région
- Alternance entre sport, découverte et moments de convivialité



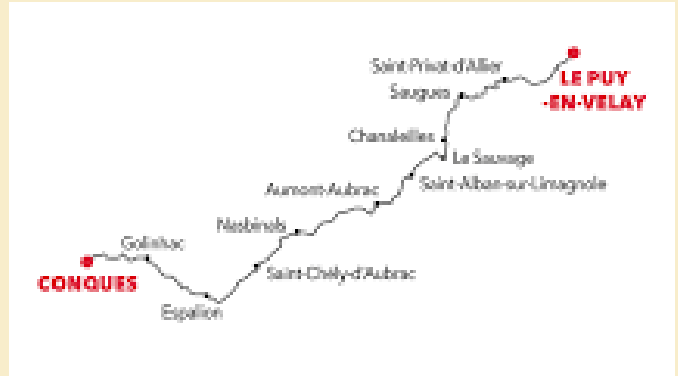
VOUS ALLEZ AIMER

- ENTRE MER ET SOMMETS À 2000 M ENTRE GALICE ET PAYS BASQUE
- LACS, TÉLÉPHÉRIQUE ET BILBAO
- VILLAGES TYPIQUES & SITES HISTORIQUES
- COACHING SPORTIF ADAPTÉ À VOTRE NIVEAU

Séjour GR65 - Chemins de Compostelle

SUR LES PAS DE COMPOSTELLE

PARCOUREZ LA PLUS BELLE PORTION, EN RUNNING, ENTRE LE PUY ET CONQUES !



PROGRAMME D'ACTIVITÉS

- Des parcours sauvages et variés
- entre 120 et 200km selon vos capacités
- Coaching pro et bienveillant - 2 groupes de niveau
- Authenticité des gîtes et cuisine locale
- Convivialité et partage tout au long du séjour



VOUS ALLEZ AIMER

- PARCOURS TRAIL/RUNNING SAUVAGES DE L'AUBRAC
- COACHING PRO : TECHNIQUE, STRETCHING, RAVITOS, RÉCUP
- VISITES, DÉGUSTATIONS & GÎTES AUTHENTIQUES (PENSION COMPLÈTE)
- TRANSFERTS EN MINIBUS + RETOUR COMPOSTEL'BUS

Séjour Costa Brava - gr92

UNE SEMAINE SPORTIVE SUR LA COSTA BRAVA

ENTRE MER ET FALAISES, UNE SEMAINE DE MARCHÉ NORDIQUE SUR L'UN DES PLUS BEAUX SENTIERS CÔTIERS D'ESPAGNE.



PROGRAMME D'ACTIVITÉS

- JOUR 1 Départ Aix les Bains - Roses
- JOUR 2 Ballade dans la baie de Roses
- JOUR 3 Roses - Cadaques
- JOUR 4 Cadaques - Cap de creus
- JOUR 5 Cadaques - Port de la selva
- JOUR 6 Port de la selva - Llança
- JOUR 7 Llança - Port bou puis retour Aix



VOUS ALLEZ AIMER

- BALADES SUR LE GR 92 AVEC PORTAGE DES BAGAGES
- DÉCOUVERTE DES TRÉSORS DE DALÍ (CADAQUÉS & FIGUERES)
- PARC NATUREL DU CAP CREUS & VILLAGES AUTHENTIQUES
- DÉPART GROUPÉ EN MINIBUS DEPUIS AIX

Séjour Sud de l'Albanie

DESTINATION LES BALKANS

UN TRIP ALL INCLUSIVE AU CŒUR DE L'ALBANIE : MARCHE, HISTOIRE, PAYSAGES GRANDIOSES ET DÉCOUVERTES CULINAIRES.



PROGRAMME D'ACTIVITÉS

- Canyons, criques, thermes naturels & presqu'îles sauvages
- Visites : Gjirokaster, Berat, Butrint, musées ethnologiques
- Expériences : rando cheval, découvertes culinaires & vins
- Coaching sportif avec Philippe, + séances de stretching, do-in & pilates



VOUS ALLEZ AIMER

- DES SPOTS MAGIQUES : CANYONS DE LANGARICA, THERMES DE BENJE, PARC DE LLOGARA, PRESQU'ÎLE DE ZVERNEC, GJIPE BEACH...
- L'ENCADREMENT D'UN COACH PRO : STRETCHING, DO-IN, PILATES EN COMPLÉMENT
- VISITES & DÉGUSTATIONS DE PRODUITS LOCAUX

Contacts



 06/88/45/47/07

 recreasports@gmail.com

 Aix les Bains - Savoie