

OFFRES PERSONNALISÉES

Vous recherchez un moment convivial et ressourçant à partager en famille ou entre amis ?
Vous souhaitez souder vos équipes lors d'une expérience de cohésion ?

Sébastien Capou est à votre écoute pour que cette aventure sportive reste à jamais gravée dans vos mémoires.



TARIFS 2020/2021

SKI DE FOND - COURS PARTICULIER

1h30 - 1/2 personne(s) - 50 €

1h30 - 3/4 personnes - 75 €

SKI DE FOND - COURS COLLECTIF*

2h - 25 € / personne

BIATHLON - COURS PARTICULIER

1h30 - 2 personnes - 75 € (laser)

1h30 - 2 personnes - 85 € (air comprimé)

1h30 - 3/4 personnes - 100 € (laser)

1h30 - 3/4 personnes - 115 € (air comprimé)

MARCHE NORDIQUE*

2h - 25 € / personne

Les tarifs s'entendent hors forfait de ski (si pratique sur domaine skiable) et hors location du matériel (sauf carabine à air comprimé/laser pour le biathlon). Pour la location du matériel, pensez à contacter nos magasins Partenaires.

***A partir de 5 personnes**

CAUTERETS
PONT D'ESPAGNE
HAUTACAM - GAVARNIE
COURADUQUE



SKI DE FOND - BIATHLON MARCHE NORDIQUE



**CET HIVER, RESSOURCEZ-VOUS AU
CALME ! ECOUTEZ VOTRE COEUR !**

SEBASTIEN CAPOU

+33(0)6 88 89 22 93



tripadvisor

elan.nordique@gmail.com

www.elan-nordique.com

SKI DE FOND

FACILE ET SECURISANT

SKI DE FOND CLASSIQUE

Cette pratique s'apparente à une marche glissée. Elle consiste à avancer dans deux rails parallèles ou sur pistes damées.

Idéal pour débiter.



SKI DE FOND SKATING

Technique plus moderne, elle se pratique uniquement sur les pistes damées en effectuant un pas glissé comme un pratiquant de patin à glace ou de roller, tout en s'aidant simultanément des bâtons. Avidé de bonnes sensations de glisse, de vitesse et de dépassement ? Sébastien Capou vous accompagnera dans ce challenge.



Public : tous niveaux, à partir de 7 ans

BIATHLON

L'ACTIVITE LA PLUS LUDIQUE

Le biathlon combine, en hiver, le ski de fond et le tir à la carabine !

Au choix : air comprimé ou laser en fonction de l'âge et de l'environnement.

Il requiert concentration, précision et endurance.

Il est possible de remplacer le ski par la course à pied ou toute autre activité physique en extérieur ou en salle.

Tester le biathlon c'est l'adopter !



A SAVOIR...

- Dans le Parc National des Pyrénées, seul le tir au laser est autorisé.
- Les tirs se font sur des cibles à 10m.
- Si vous aimez le challenge, essayez vous au Biathlon en groupe de plus de 5 personnes, animez vous pour prendre le flambeau de notre dernier champion ...

Public : tous niveaux, à partir de 8 ans

MARCHE NORDIQUE

L'ACTIVITÉ QUI GRIMPE ...

Tout droit arrivée de Finlande, la marche nordique permet, initialement, de simuler la "glisse" en marchant et en poussant sur les bâtons de marche.

La dimension sport santé est prépondérante dans cette activité, réalisable toute l'année.



Public : débutants, randonneurs, sportifs confirmés, coureurs, adultes, enfants de plus de 12 ans accompagnés



ZOOM SUR SEBASTIEN CAPOU

Diplômé d'Etat 1er degré de ski nordique, il est moniteur depuis 27 ans à Cauterets.

Compétiteur dans l'âme, il pratique toujours le ski et le trail en compétition.