

# Activities

Nom	Adresse	Code postal / Ville	Contact	Rates
Initiation arts plastiques "Chez Millie" 2 x 3h	18 rue Joseph Pujol	09200 Saint-Girons	00 33 7 68 08 58 75 emilie.passal@wanadoo.fr <a href="https://www.emiliepassal.com/">https://www.emiliepassal.com/</a>	One price : 70,00 €
Escalade Grande voie - Horizon Vertical	Avenue Aristide Bergès Bureau d'accueil - Ancienne gare SNCF de Saint-Girons	09200 Saint-Girons	00 33 5 61 96 08 22 franck@horizonvertical.net <a href="https://www.horizonvertical.net/">https://www.horizonvertical.net</a> /	One price : 300,00 €
Canyoning Initiation - Horizon Vertical	Avenue Aristide Bergès Bureau d'accueil - Ancienne gare SNCF de Saint-Girons	09200 Saint-Girons	00 33 5 61 96 08 22 franck@horizonvertical.net <a href="https://www.horizonvertical.net/">https://www.horizonvertical.net</a> /	One price : 70,00 € Group adults : 440,00 €
Initiation arts plastiques chez Millie 2x 2h	18 rue Joseph Pujol	09200 Saint-Girons	00 33 7 68 08 58 75 emilie.passal@wanadoo.fr <a href="https://www.emiliepassal.com/">https://www.emiliepassal.com/</a>	One price : 50,00 €
Cours de snowboard avec l'ESF de Guzet neige	Guzet neige	09140 Ustou	00 33 5 61 96 02 76 esf-guzet-neige@wanadoo.fr <a href="https://www.esf-guzet.fr/">https://www.esf-guzet.fr/</a>	One price : 41,00 € Multi-session tickets : 153,00 €
Flore des cimes - Atelier Sirop sauvage	Fourcadelle	09320 Boussenac	00 33 6 01 75 60 13 agnes.viry@gmail.com <a href="https://floredescimes.com/">https://floredescimes.com/</a>	One price : 30,00 €
Hike to the top ! A guided hike in the Pyrenees	5 allées du Houraou	09800 Argein	06 14 65 81 32 gresle-nico@orange.fr	
Cours d'équitation Les crins en soi	945 Hameau De Seillé	09200 Montjoie-en-Couserans	00 33 6 70 12 34 45 lescrinsensoi@gmail.com <a href="https://www.lescrinsensoi.fr/">https://www.lescrinsensoi.fr/</a>	Adult : de 50,00 € à 400,00 € Season pass for adult : 60,00 € Group adults : de 45,00 € à 954,00 € Group children : de 27,00 € à 45,00 €
Initiation à la vannerie	8 route du Miguet	09190 Saint-Lizier	00 33 5 61 66 47 98 info@paysdestraces.fr <a href="https://paysdestraces.fr/">https://paysdestraces.fr/</a>	Adult : 30,00 € Child : 20,00 €
Randonnée raquettes - Journée Nez au vent	La chicane	09200 Saint-Girons	00 33 7 89 74 72 59 rando.couserans@gmail.com <a href="https://www.accompagnateurs-montagne-couserans.org/">https://www.accompagnateurs-montagne-couserans.org/</a>	Adult : 35,00 € Child : 20,00 €
Spéléologie : découverte de grotte, randonnée souterraine		09140 Seix	06 08 95 49 93 nico@objectif-speleo.fr	One price : 40,00 €
Soins Massage et Modelage - Nature & Sens by Carole	7 rue Pierre Mazaud	09200 Saint-Girons	06 43 83 66 20 natureetsensbycarole@gmail.com <a href="https://natureetsensbycarole.com/">https://natureetsensbycarole.com/</a>	One price : de 50,00 € à 120,00 €
Roc'Aventure	Avenue Aristide Bergès Bureau d'accueil - Ancienne gare SNCF de Saint-Girons	09200 Saint-Girons	00 33 5 61 96 08 22 franck@horizonvertical.net <a href="https://www.horizonvertical.net/">https://www.horizonvertical.net</a> /	One price : 45,00 € Group adults : 270,00 €
Perfectionnement Escalade - Horizon Vertical	Avenue Aristide Bergès Bureau d'accueil - Ancienne gare SNCF de Saint-Girons	09200 Saint-Girons	00 33 5 61 96 08 22 franck@horizonvertical.net <a href="https://www.horizonvertical.net/">https://www.horizonvertical.net</a> /	One price : 70,00 € Group adults : 440,00 €
Rafting en Haut-Couserans avec le HCKC	Allée de la Claire	09140 Soueix-Rogalle	00 33 9 60 06 70 32 contact@labasenautiqueducouserans.com <a href="https://www.labasenautiqueducouserans.com">https://www.labasenautiqueducouserans.com</a>	Adult : 25,00 € Child : 23,00 €
Le tir à l'arc en parcours	Hameau de Soulagnet	09160 Betchat	06 07 56 39 36 parcours-couserans@coaction.info <a href="https://www.parcoursdesportesducouserans.eu">https://www.parcoursdesportesducouserans.eu</a>	

Nom	Adresse	Code postal / Ville	Contact	Rates
Atelier animaux fantastiques		09140 Ustou	00 33 6 07 41 99 90 couserando@outlook.fr <a href="https://www.couserando.fr/">https://www.couserando.fr/</a>	Child : 20,00 €
Paintball	Forêt de Marterat	09160 Montgauch	06 63 52 85 30 mpopaintball@gmail.com <a href="https://www.mpopaintball.fr/">https://www.mpopaintball.fr/</a>	Adult : 30,00 € One price : 20,00 €
Repas Trappeur & initiation à la Vannerie	8 route du Miguet	09190 Saint-Lizier	00 33 5 61 66 47 98 info@paysdestraces.fr <a href="https://paysdestraces.fr/">https://paysdestraces.fr/</a>	Adult : 29,00 € Child : 24,00 €
Hydrospeed en Haut Couserans avec le HCKC	Allée de la Claire	09140 Soueix-Rogalle	00 33 9 60 06 70 32 contact@labasenauiqueducouserans.com <a href="https://www.labasenauiqueducouserans.com">https://www.labasenauiqueducouserans.com</a>	Adult : 30,00 € Child : 28,00 €
Animations et initiation à la pêche pour les enfants et handicapés	La Rivière	09140 Ercé	06 82 06 80 56 joel.bacque@wanadoo.fr <a href="http://www.guidepecheariege.com/#home">http://www.guidepecheariege.com/#home</a>	One price : 20,00 €
Flore des cimes - Atelier Macérats huileux	Fourcadelle	09320 Boussenac	00 33 6 01 75 60 13 agnes.viry@gmail.com <a href="https://floredecimes.com/">https://floredecimes.com/</a>	One price : 30,00 €
Flore des Cimes - Atelier Cosmétiques naturels	Fourcadelle	09320 Boussenac	00 33 6 01 75 60 13 agnes.viry@gmail.com <a href="https://floredecimes.com/">https://floredecimes.com/</a>	One price : 30,00 €
Bivouac et brame du cerf : randonnée de 2 demi-journées et 1 nuit - avec mules	Parking du parc de loisir devant l'étang Mairie de Bonac-lrazein	09800 Bonac-lrazein	00 33 6 80 05 05 51 lesmulesdesoula@gmail.com <a href="https://www.lesmulesdesoula.com/">https://www.lesmulesdesoula.com/</a>	One price : 94,00 €
Entraînement ski de compétition avec l'ESF Guzet Neige	Guzet neige	09140 Ustou	00 33 5 61 96 02 76 esf-guzet-neige@wanadoo.fr <a href="https://www.esf-guzet.fr/">https://www.esf-guzet.fr/</a>	One price : de 39,00 € à 41,00 € Multi-session tickets : de 153,00 € à 184,00 €
Spéléologie à la demi-journée avec initiation au rappel sur cordes		09140 Seix	06 08 95 49 93 nico@objectif-speleo.fr	One price : 50,00 €
Randonnée journée à thème nature		09140 Ustou	00 33 6 07 41 99 90 couserando@outlook.fr <a href="https://www.couserando.fr/">https://www.couserando.fr/</a>	Adult : 35,00 € Child : 25,00 € Family pass : 110,00 €
Randonnée journée raquettes		09140 Ustou	00 33 6 07 41 99 90 couserando@outlook.fr <a href="https://www.couserando.fr/">https://www.couserando.fr/</a>	Adult : 35,00 € Child : 25,00 € Family pass : 110,00 €
Les rendez-vous mensuels de la vannerie - Châtaigner	8 route du Miguet	09190 Saint-Lizier	00 33 5 61 66 47 98 info@paysdestraces.fr <a href="https://paysdestraces.fr/">https://paysdestraces.fr/</a>	Adult : 30,00 €
Les rendez-vous mensuels de la vannerie - Clématite	8 route du Miguet	09190 Saint-Lizier	00 33 5 61 66 47 98 info@paysdestraces.fr <a href="https://paysdestraces.fr/">https://paysdestraces.fr/</a>	Adult : 30,00 €
Balade neige en Famille		09140 Ustou	00 33 6 07 41 99 90 couserando@outlook.fr <a href="https://www.couserando.fr/">https://www.couserando.fr/</a>	Adult : 26,00 € Child : 16,00 € Family pass : 74,00 €
Ateliers à domicile	Fourcadelle	09320 Boussenac	00 33 6 01 75 60 13 agnes.viry@gmail.com <a href="https://floredecimes.com/">https://floredecimes.com/</a>	
Repas Trappeur & initiation au travail du bois	8 route du Miguet	09190 Saint-Lizier	00 33 5 61 66 47 98 info@paysdestraces.fr <a href="https://paysdestraces.fr/">https://paysdestraces.fr/</a>	Adult : 29,00 € Child : 24,00 €
Latitude Pyrénées Nature - Ateliers ludiques et découverte sensorielle	Le Village	09240 Montseron	00 33 6 28 19 10 07 lpn-65@hotmail.fr <a href="http://www.latitude-pyrenees-nature.com/">http://www.latitude-pyrenees-nature.com/</a>	Adult : 25,00 € Child : 22,00 € Family pass : 68,00 €
Journée initiation spéléologie verticale - Horizon Vertical	Avenue Aristide Bergès Bureau d'accueil - Ancienne gare SNCF de Saint-Girons	09200 Saint-Girons	00 33 5 61 96 08 22 franck@horizonvertical.net <a href="https://www.horizonvertical.net/">https://www.horizonvertical.net/</a>	One price : 70,00 € Group adults : 440,00 €
Atelier Manga au Poulpe du	Rue du Pont	09200	05 61 04 01 10	

Nom	Adresse	Code postal / Ville	Contact	Rates
Lac		Sainte-Croix-Volvestre	lepoulpedulac@gmail.com	
Les rendez-vous mensuels de la vannerie - Bois et vannerie	8 route du Miguet	09190 Saint-Lizier	00 33 5 61 66 47 98 info@paysdestraces.fr https://paysdestraces.fr/	Adult : 40,00 €
Kayak et Canoë en Haut-Couserans avec le HCKC	Allée de la Claire	09140 Soueix-Rogalle	00 33 9 60 06 70 32 contact@labasenautiqueducouserans.com https://www.labasenautiqueducouserans.com	Adult : de 22,00 € à 28,00 € Child : de 16,00 € à 25,00 €
Stage de pêche initiation ou perfectionnement	La Rivière	09140 Ercé	06 82 06 80 56 joel.bacque@wanadoo.fr http://www.guidepecheariege.com/#home	
Spéléologie Mini-Traversée - Horizon Vertical	Avenue Aristide Bergès Bureau d'accueil - Ancienne gare SNCF de Saint-Girons	09200 Saint-Girons	00 33 5 61 96 08 22 franck@horizonvertical.net https://www.horizonvertical.net /	One price : 45,00 € Group adults : 275,00 €
Spéléologie à la journée avec initiation rappel sur cordes		09140 Seix	06 08 95 49 93 nico@objectif-speleo.fr	One price : 80,00 €
Trekking 5 jours avec mules au pied du mont Valier	Place des écoles	09800 Castillon-en-Couserans	00 33 6 80 05 05 51 lesmulesdesoula@gmail.com https://www.lesmulesdesoula.com/	One price : 710,00 €
Séjour de pêche dans les Pyrénées Ariégeoises (Etangs de Bassies) ou les Pyrénées Orientales (les Bouillouses et Camporeils)	La Rivière	09140 Ercé	06 82 06 80 56 joel.bacque@wanadoo.fr http://www.guidepecheariege.com/#home	
Randonnée raquettes - Petite journée découverte	la chicane	09200 Saint-Girons	00 33 7 89 74 72 59 rando.couserans@gmail.com https://www.accompagnateurs-montagne-couserans.org/	Adult : 30,00 € Child : 15,00 €
Ski Touring for beginners at the Etang de Lers	5 allées du Houraou	09800 Argein	06 14 65 81 32 gresle-nico@orange.fr	One price : de 59,00 € à 350,00 €
Initiation à la vannerie	8 route du Miguet	09190 Saint-Lizier	00 33 5 61 66 47 98 info@paysdestraces.fr https://paysdestraces.fr/	Adult : 30,00 € Child : 20,00 €
Pack sécurité découverte des milieux non balisés avec l'ESF Guzet neige	Guzet neige	09140 Ustou	00 33 5 61 96 02 76 esf-guzet-neige@wanadoo.fr https://www.esf-guzet.fr/	
Flore des cimes - Atelier Cuisine sauvage	Fourcadelle	09320 Bousсенac	00 33 6 01 75 60 13 agnes.viry@gmail.com https://floredecimes.com/	One price : 35,00 €
Atelier découverte - Galerie de l'ancienne gare d'Aulus les Bains	Rue principale	09140 Aulus-les-Bains	00 33 6 88 20 96 15	One price : 20,00 €
Underground bivvy in the Pyrenees - from afternoon to morning	Tuc de Bauch	09320 Aleu	06 08 95 49 93 nico@objectif-speleo.fr	One price : 140,00 €
Soin pressothérapie par Nature & Sens by Carole	7 rue Pierre Mazaud	09200 Saint-Girons	06 43 83 66 20 natureetsensbycarole@gmail.com https://natureetsensbycarole.com/	One price : 20,00 € Fee : 150,00 €
Handiski avec l'ESF Guzet	Guzet neige	09140 Ustou	00 33 5 61 96 02 76 esf-guzet-neige@wanadoo.fr https://www.esf-guzet.fr/	
Spéléologie : Bivouac souterrain		09140 Seix	06 08 95 49 93 nico@objectif-speleo.fr	One price : 100,00 €
Trekking 3 jours - 2 nuits avec mules au pied du mont Valier	Place des écoles	09800 Castillon-en-Couserans	00 33 6 80 05 05 51 lesmulesdesoula@gmail.com https://www.lesmulesdesoula.com/	One price : 426,00 €

Nom	Adresse	Code postal / Ville	Contact	Rates
Pack Trace Ski de randonnées et raquettes avec l'ESF de Guzet neige	Guzet neige	09140 Ustou	00 33 5 61 96 02 76 esf-guzet-neige@wanadoo.fr <a href="https://www.esf-guzet.fr/">https://www.esf-guzet.fr/</a>	
Cours de ski enfants avec l'ESF de Guzet neige	Guzet neige	09140 Ustou	00 33 5 61 96 02 76 esf-guzet-neige@wanadoo.fr <a href="https://www.esf-guzet.fr/">https://www.esf-guzet.fr/</a>	Child : 39,00 € Season pass for child : 153,00 €
Initiation à la vannerie - Décoration de Noël	8 route du Miguet	09190 Saint-Lizier	00 33 5 61 66 47 98 info@paysdestraces.fr <a href="https://paysdestraces.fr/">https://paysdestraces.fr/</a>	Adult : 30,00 € Child : 20,00 €
Canyoning sportif - Horizon Vertical	Avenue Aristide Bergès Bureau d'accueil - Ancienne gare SNCF de Saint-Girons	09200 Saint-Girons	00 33 5 61 96 08 22 franck@horizonvertical.net <a href="https://www.horizonvertical.net/">https://www.horizonvertical.net</a> /	One price : 95,00 €
Atelier trappeur		09140 Ustou	00 33 6 07 41 99 90 couserando@outlook.fr <a href="https://www.couserando.fr/">https://www.couserando.fr/</a>	Child : 25,00 €
Les rendez-vous mensuels de la vannerie - Jonc	8 route du Miguet	09190 Saint-Lizier	00 33 5 61 66 47 98 info@paysdestraces.fr <a href="https://paysdestraces.fr/">https://paysdestraces.fr/</a>	Adult : 30,00 €
Soin réflexologie - Nature & Sens by Carole	7 rue Pierre Mazaud	09200 Saint-Girons	06 43 83 66 20 natureetsensbycarole@gmail.com <a href="https://natureetsensbycarole.com/">https://natureetsensbycarole.com/</a>	One price : de 10,00 € à 45,00 € Fee : de 100,00 € à 200,00 €
Stage création d'une grande sculpture avec "Milie"	18 rue Joseph Pujol	09200 Saint-Girons	00 33 7 68 08 58 75 emilie.passal@wanadoo.fr <a href="https://www.emiliepassal.com/">https://www.emiliepassal.com/</a>	One price : 150,00 €
Cours de ski ados & adultes avec l'ESF de Guzet neige	Guzet neige	09140 Ustou	00 33 5 61 96 02 76 esf-guzet-neige@wanadoo.fr <a href="https://www.esf-guzet.fr/">https://www.esf-guzet.fr/</a>	Adult : 163,00 € Teenager : 153,00 €
Baptême de spéléologie - Horizon Vertical	Avenue Aristide Bergès Bureau d'accueil - Ancienne gare SNCF de Saint-Girons	09200 Saint-Girons	00 33 5 61 96 08 22 franck@horizonvertical.net <a href="https://www.horizonvertical.net/">https://www.horizonvertical.net</a> /	One price : 40,00 € Group adults : 240,00 €
Leçons particulières toutes disciplines de glisse avec l'ESF de Guzet neige	Guzet neige	09140 Ustou	00 33 5 61 96 02 76 esf-guzet-neige@wanadoo.fr <a href="https://www.esf-guzet.fr/">https://www.esf-guzet.fr/</a>	One price : de 49,00 € à 355,00 € One price : de 41,00 € à 255,00 € One price : de 49,00 € à 355,00 € One price : de 41,00 € à 255,00 €
Animations et initiation à la pêche pour Famille	La Rivière	09140 Ercé	06 82 06 80 56 joel.bacque@wanadoo.fr <a href="http://www.guidepecheariege.com/#home">http://www.guidepecheariege.com/#home</a>	
Underground bivvy in the Pyrenees - evening, night and morning	Tuc de Bauch	09140 Seix	06 08 95 49 93 nico@objectif-speleo.fr	One price : 100,00 €
Quad électrique enfants	Forêt de Marterat	09160 Montgauch	06 63 52 85 30 mpopaintball@gmail.com <a href="https://www.mpopaintball.fr/">https://www.mpopaintball.fr/</a>	Child : 5,00 € One price : 15,00 €
Flore des cimes - Balade Cueillette sauvage	Fourcadelle	09320 Boussenac	00 33 6 01 75 60 13 agnes.viry@gmail.com <a href="https://floredecimes.com/">https://floredecimes.com/</a>	One price : 20,00 €
Canyoning Découverte - Horizon Vertical	Avenue Aristide Bergès Bureau d'accueil - Ancienne gare SNCF de Saint-Girons	09200 Saint-Girons	00 33 5 61 96 08 22 franck@horizonvertical.net <a href="https://www.horizonvertical.net/">https://www.horizonvertical.net</a> /	One price : 45,00 € Group adults : 275,00 €
Cours d'Occitan	Rue du Prioulach (derrière la poste de Saint-Girons)	09200 Saint-Girons	00 33 6 33 35 43 08 d.loubet@sfr.fr <a href="https://ieo-opm.com/cercle-occitan-du-couserans/">https://ieo-opm.com/cercle-occitan-du-couserans/</a> <a href="https://cercleoccitanducouserans.wordpress.com/">https://cercleoccitanducouserans.wordpress.com/</a>	Adult : 150,00 € Group adults : 220,00 € Concession : 120,00 €
Repas Trappeur & initiation à la Vannerie	8 route du Miguet	09190 Saint-Lizier	00 33 5 61 66 47 98 info@paysdestraces.fr <a href="https://paysdestraces.fr/">https://paysdestraces.fr/</a>	Adult : 29,00 € Child : 24,00 €

Nom	Adresse	Code postal / Ville	Contact	Rates
Découverte Escalade - Horizon vertical	Avenue Aristide Bergès Bureau d'accueil - Ancienne gare SNCF de Saint-Girons	09200 Saint-Girons	00 33 5 61 96 08 22 franck@horizonvertical.net <a href="https://www.horizonvertical.net">https://www.horizonvertical.net</a> /	One price : 40,00 € Group adults : 240,00 €
Escape game- jeu de piste interactif	Forêt de Marterat	09160 Montgauch	06 63 52 85 30 mpopaintball@gmail.com <a href="https://www.mpopaintball.fr/">https://www.mpopaintball.fr/</a>	One price : 20,00 €
Club Piou Piou Ecole de Ski Français	Guzet neige	09140 Ustou	00 33 5 61 96 02 76 esf-guzet-neige@wanadoo.fr <a href="https://www.esf-guzet.fr/">https://www.esf-guzet.fr/</a>	Child : 36,00 € Season pass for child : 148,00 €
Flore des cimes - Balade Contes botaniques	Fourcadelle	09320 Boussenac	00 33 6 01 75 60 13 agnes.viry@gmail.com <a href="https://floredescimes.com/">https://floredescimes.com/</a>	One price : 20,00 €