

Activités destinées pour les personnes de 60 ans et plus

GROUPE D'AINES Les groupes d'aînés vous proposent des activités de loisirs telles que jeux, repas, excursions, etc...			
Champsec jass Maison Gard	Alice May	077 210 67 18	Mercredi 13h30
Liddes	Françoise Lattion	027 783 26 24	Mardi 13h30
Médières	Marina Besse	027 771 27 18	Mardi 14h
Orsières jass	Claire-Lise Paccozi	027 565 27 18	Jeudi 13h30
Reppaz	Nicole Gabioud	027 783 36 93	Vendredi 13h30
Sarreyer	Christine May	027 778 12 92	Jeudi 13h30
Vollèges	Marie-Alice Frossard	027 785 13 02	Mardi 13h45
REPAS RENCONTRE Réveillez vos papilles avec d'autres gourmets			
A Table Ensemble Espace St-Marc dès 11h30, Le Châble	Francine May	079 242 12 66	Mercredi selon programme
Repas Bruson	Besse Clara	027 776 12 74	Jeudi selon programme
Table conviviale Orsières	Francoise Vuilloud	079 204 21 62	Mercredi selon programme
TRICOT Venez exercer votre créativité dans une ambiance chaleureuse et conviviale !			
Tricot Le Cotterg	Corine Guex Rosemarie Magnin	078 703 78 88 079 388 02 66	Vendredi 14h

Activités destinées pour les personnes de 60 ans et plus

THE DANSANT Une valse à quatre temps, c'est beaucoup moins dansant, mais tout aussi charmant qu'une valse à trois temps ! Suivez les pas de Brel !			
Thé dansant	Dominique Michellod	027 776 23 85	Jeudi, selon programme
GYMNASTIQUE Découvrir ou retrouver le plaisir du mouvement, prendre conscience de son corps et développer le bien-être physique, le tout dans une ambiance agréable. Possibilité de débiter en tout temps.			
Le Châble	Petra Besson	079 257 59 01	Mercredi 13h45
Liddes	Anne Libert-Darbellay	027 783 29 00	Lundi 15h
Lourtier	Charlotte Fellay	027 778 16 20	Mercredi 14h
Orsières	Michèle Steiner	079 699 03 20	Lundi 17h15
Verbier	Sonia Reuille	027 771 44 10	Mercredi 14h30
DANSE DE TOUS LES PAYS Entrez dans la ronde ! Comme la terre en rond nous danserons, à l'unisson des musiques du monde, développant notre équilibre, nos forces, notre joie !			
Sembracher	Béatrice Dayer	079 823 05 26	Lundi 14h30 à 16h
PETANQUE « Té, Marius, tu tires ou tu pointes ? » Le mouvement, la concentration, la réflexion et l'habileté contribuent à améliorer sensiblement l'aspect mental et permettent de garder une bonne forme physique.			
Boulodrome de St-Marc, Le Châble	Paul-André Lovey	079 375 80 09	Mercredi de 14h00 à 17h00

Activités destinées pour les personnes de 60 ans et plus

MARCHE

Véritable bol d'oxygène, la randonnée permet de se libérer l'esprit et contribue au maintien d'un moral au beau fixe. Distrayante et pouvant se pratiquer presque partout avec peu de matériel, la randonnée est une activité complète. En fonction de votre niveau de forme physique, vous serez orienté dans un sous-groupe adapté à votre condition physique et emmené par un moniteur formé. Chacun son rythme, débutant ou avancé, vous trouverez ainsi votre place !

Entremont Edelweiss	Jean-Marie Michellod	079 361 76 79	Jeudi 8h00 ou 13h30 Max 1'000 D+
Entremont Gentianes	Gaston Besse	079 963 32 41	Lundi 8h00 ou 13h30 Max 500 D+
Entremont Arnica	Gaston Besse	079 963 32 41	Lundi 8h00 ou 13h30, Max 200 D+

RAQUETTES

Balade en raquettes à neige en toute décontraction sur des sentiers balisés, pour personnes débutantes et avancées.

Entremont	Lysiane Lovey-Tissières	078 609 23 66	Jeudi, selon programme
-----------	-------------------------	---------------	------------------------

SKI DE PISTE

Skiez ensemble en toute convivialité au sein de groupes adaptés à votre niveau dans la joie et dans la bonne humeur. A midi possibilité de se restaurer ou de pique-niquer. Forfait de ski à votre charge

Verbier - Bruson	Laurent Besse	079 676 53 38	Mardi, la journée
------------------	---------------	---------------	-------------------