

Entremont

Activités pour les 60+

GROUPE D'AÎNÉS

Les groupes d'aînés vous proposent des activités de loisirs telles que jeux, repas, excursions, etc.

Bruson	Besse Clara	027 776 12 74	Mercredi selon programme
Champsec jass Maison Gard	Hervé Fellay	079 630 94 45	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	Vendredi 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	Patrice Berguerand	079 414 95 59	Mercredi 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	078 703 78 88	Vendredi 14h
----------------------	-------------	---------------	--------------

THÉ 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
Lourtier	Charlotte Fellay	027 778 16 20	Mercredi 14h
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!

Sembrancher	Béatrice Dayer	079 823 05 26	Jeudi 14h30 à 16h
-------------	----------------	---------------	-------------------

PÉTANQUE

«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
----------------------------------	------------------	---------------	---------------------------

RANDONNÉE

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 Randonnée douce	Gaston Besse	079 963 32 41	Lundi 13h30 Max 200 D+
Marche vitale	Sandra Branstetter	076 718 39 35	Jeudi 14h ou vendredi 9h selon météo. Max 4km/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
Randonnée sur neige Entremont	Fellay Raymonde	079 210 05 70	Lundi 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
------------------	---------------	---------------	-------------------

Pro Senectute Valais-Wallis

Animation, Sport & Formation
Avenue de Tourbillon 19
1950 Sion

Tél. 027 322 07 41
infos@vs.prosenectute.ch