

Informations importantes

1. Responsabilité

La marche se fait sous la seule responsabilité du participant, il veille à être au bénéfice d'une assurance accident personnelle.

2. Etat d'esprit

Etre à l'heure aux rendez-vous fixés. Observer les directives du responsable. Respecter l'environnement. Etre positif et convivial avec tous les membres du groupe et surtout soyez vous-même.

3. Equipement

Il est important d'avoir un bon équipement, **souliers de marche, bâtons conseillés**, boisson personnelle, habits de circonstance (bonnets, gants, k-way).

4. Rendez-vous et horaires

Tous les mercredis à 9h00 au parc du Rossettan (à côté de l'Eglise du Bourg). Départ 9h10, retour à 11h15 environ, max 11h30.

Les sorties ont lieu par tous les temps.

5. Vacances et congés

36 sorties de septembre à juin, sauf les 18, 25 octobre, 1^{er} novembre, et 27 décembre 2023,

3 janvier, 14 février et 3 avril 2024

Reprises des marches : 4 septembre 2024

Pause estivale en juillet et août

6. Renseignements et Inscriptions

Valérie Payot 078 607 45 54

*« La vie c'est comme une bicyclette.
Il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre »*



Sport et Mouvement

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

Randonnée accompagnée + de Martigny - « La Promenade »

Programme 2023 - 2024



Moment convivial de 4 à 6 km avec 2 pauses exercices pour les 60+ accompagnés par une monitrice formée

« La nature fait les hommes semblables,
la vie les rend différents. »



Ce cours est partiellement subventionné par l'Office fédéral des assurances sociales car il favorise tout particulièrement l'indépendance et l'autonomie des personnes âgées.