



Informations importantes

La participation aux sorties se fait sous la seule responsabilité du participant. Il veille à être au bénéfice d'une couverture accident, porte sa carte personnelle d'urgence dûment remplie et sa carte d'assurance maladie.

La participation est ouverte aux aînés dès 60 ans et +

Equipement

- Raquettes et bâtons adaptés
- Chaussures montantes à semelle profilée
- Vêtements superposables pour se protéger du froid
- Petit sac à dos avec une boisson chaude, un en-cas
- Gants, bonnet, lunettes de soleil

Moniteurs

Marie-Chantal Mayoraz	079 282 56 09
Jean-Luc Pitteloud	079 221 15 69
Paul Mayoraz	079 657 92 85
Chantal Tracanelli	0033 625 010 802

Monitrice de marche sur neige

Sport et Mouvement

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

Groupe de raquettes Hérémente-Vex - *Les Rhodos*

Programme hiver 2024



Un nouvel hiver s'annonce !
Il est temps de préparer sa forme
et de contrôler son matériel :
raquettes, bâtons, chaussures...

Le groupe « Les Rhodos » va reprendre ses sorties en raquettes le 10 janvier 2024

Nous vous invitons à venir essayer 2 fois gratuitement la randonnée en raquettes afin de vous rendre compte par vous-même du plaisir qu'elle peut procurer.

Chaque sortie comprend 3 niveaux d'effort différents.

Départ le mercredi de :

Vex **12h** **parking de la Raiffeisen**
Hérémenche **12h15** **place des Emigrés**

Déplacements

- En co-voiturage pour Pralong et le val d'Hérens
- Indemnisation pour le chauffeur: 5.- CHF ou 10.- CHF selon la durée du trajet.
- En car pour les sorties d'un jour

Cotisation

30.- CHF dont 10.- CHF pour Pro Senectute

Programme 2024

10 janvier	Pralong	accueil 12h30 Pralong
17 janvier	Pralong	accueil 12h30 Pralong
24 janvier	Evolène-région	accueil infos ultérieures
7 février	Champoussin	journée en car infos ultérieures
14 février	Pralong/Mandelon	accueil 12h30 Pralong
21 février	Vernamiège	accueil 13h Prarion
6 mars	Siviez / Tortin	accueil 13h Siviez
13 mars	Les Collons	accueil 12h30 entrée des Collons

Les destinations des sorties peuvent être modifiées en fonction de la météo, de l'enneigement et de l'état des routes. Nous vous aviserons par message WhatsApp, (ou par téléphone pour ceux qui n'ont pas de natel), en principe la veille, exceptionnellement le matin même.