

Week-end et semaine poly sportif hiver 2010

> *Nordic Walking/raquette et ski de fond* <

**Vendredi 12 mars au dimanche 14 mars /
au vendredi 19 mars à la Vallée de Conches/VS**



Le paradis des fondeurs: La vallée de Conches a de quoi vous muscler les mollets ! Venez découvrir ou redécouvrir cette magnifique partie du Haut Valais le long de la « Rottu » et des Chemin de fer Cervin –St. Gotthard. A 1300 m d'altitude, c'est ULRICHEN le point de départ de marche de tous niveaux et vers des horizons bien différents.

- Recharger les piles avec le soleil du Haut Valais
- La marche en moyenne altitude avec du dénivelé, des surprises au long des parcours.
- **Oublier le travail et le stress de la semaine pour regagner votre équilibre.**
- **Tout le monde est le bienvenu, débutants comme avancés et aussi les adolescents à partir de 12 ans !**

Horaire et lieu :

Programme A : arrivée vendredi 11h30 – 12h00 Hotel Alpina Ulrichen. Départ dimanche 16h00

Programme B : arrivée vendredi 18h30 – 19h00 Hotel Alpina Ulrichen. Départ dimanche 16h00

SANASPORTS

Rue Marterey 52 • CH-1005 Lausanne • E-Mail: info@sanasports.ch • Site: www.sanasports.ch



NORDIC WALKING • RAQUETTES • GYM SANTÉ

Programme C : arrivée vendredi 12.03 12h00 Hotel Alpina Ulrichen. Départ vendredi 19.03. 16h00
Programme D : arrivée vendredi 12.03 18h00 Hotel Alpina Ulrichen. Départ vendredi 19.03. 16h00
Programme E : arrivée samedi 13.03 18h00 Hotel Alpina Ulrichen. Départ vendredi 19.03. 16h00
Programme F : arrivée dimanche 14.03 18h00 Hotel Alpina Ulrichen. Départ vendredi 19.03. 16h00

Programme :

Vendredi 12.3.10:

- 12h00 : Rendez-vous Hôtel Alpina, soupe et prise de chambre
- 13h30 : Départ Ski de fond ou Nordic Walking
- 19h30 : Souper en commun à l'hôtel

Samedi 13.3.09 :

- 08h30 : Buffet petit déjeuner ensuite Ski de fond, raquettes ou Nordic Walking
- 09h30 : Départ Ski de fond ou Nordic Walking (midi Pique Nique)
- 18h00 : Départ Tour en raquette nocturne avec repas

Dimanche 14.3.09 :

- 09h00 : Buffet petit déjeuner.
- 10h00 : Départ Nordic Walking, raquettes ou ski de fond
- 13h30 : Repas en commun, retour à la maison.

Dès lundi 15.03.10 programme affiché avec nordic walking, ski de fond, raquettes selon météo et inscriptions

Veillez contrôler vos assurances !

L'organisateur (Sanasports) décline toute responsabilité en cas d'accident.

Information: Le délai d'inscription est fixé au vendredi 5 mars 2010

Pour garantir la qualité de la formation le nombre de places est limité.

Les inscriptions sont prises selon leurs ordres d'arrivée et deviennent définitives après paiement.

En cas d'annulation de l'inscription après le 07 mars 2010 un montant de CHF 50.- est perçu pour frais administratifs.

Après le 09 mars 2010 la totalité de la finance d'inscription est due à Sanasports.

Tel: 021 320.22.03 le matin - Fax: 021 320.04.23

E-mail: info@sanasports.ch

Prix : Programme A : CHF 370.- par personne pour les membres de Sanasports

CHF 440.- par personne pour les non membres

Programme B : CHF 360.- par personne pour les membres de Sanasports

CHF 430.- par personne pour les non membres

Programme C : CHF 940.- par personne pour les membres de Sanasports

CHF 990.- par personne pour les non membres

Programme D : CHF 930.- par personne pour les membres de Sanasports

CHF 980.- par personne pour les non membres

Programme E : CHF 810.- par personne pour les membres de Sanasports

CHF 860.- par personne pour les non membres

Programme F : CHF 650.- par personne pour les membres de Sanasports

CHF 700.- par personne pour les non membres

Payable à l'avance par BVR.

SANASPORTS

Rue Marterey 52 • CH-1005 Lausanne • E-Mail: info@sanasports.ch • Site: www.sanasports.ch



NORDIC WALKING • RAQUETTES • GYM SANTÉ

CHF 40.- par personne, supplément pour une chambre individuelle

Sont compris : les nuitées **en chambre double (demi-pension)**, les repas du soir (boissons non comprises), les sorties en nordic walking, raquettes et ski de fond guidé par les instructeurs, sortie nocturne à raquettes avec un guide de la région et repas en cabane (pour les programmes A-E), boisson de bienvenue et 1 lunch de midi le 13.03.

Non comprise : la location de raquettes, ski, chaussures et bâtons de ski de fond, les passeports de ski de fond, les massages organisés sur place, les petits en cas en route sur les parcours, les transports publics (train), les boissons et les lunchs de midi.

Inscription par FAX au 021/ 320 04 23

- OUI, je suis déjà membre de Sanasports
- OUI, je deviens membre de Sanasports
- Oui, je m'inscris au weekend à Vallée de Conches du 12 au 14 mars 2010 (**Programme.....**)
- Oui, je m'inscris à la semaine Vallée de Conches du 12 au 19 mars 2010 (**Programme.....**)
- Je confirme d'être assuré en cas d'accident
- Chambre individuelle Chambre double

J'ai besoin du matériel suivant :

<input type="checkbox"/> Raquettes / bâtons	1 jour	12.-
	2 jours	22.-
	3 jours	30.-
<input type="checkbox"/> Équipement de ski de fond	1 jour	30.-
<input type="checkbox"/> Équipement de ski de fond	2 jours	55.-
<input type="checkbox"/> Passeport de ski de fond obligatoire	1 jour	10.-
	2 jours	20.-
	7 jours	????.....

Nom: _____ Prénom: _____

Adresse: _____ Téléphone portable : _____

Localité/NPA: _____ E-mail: _____

Né/e le: _____ Taille: _____

Date et signature: _____

SANASPORTS

Rue Marterrey 52 • CH-1005 Lausanne • E-Mail: info@sanasports.ch • Site: www.sanasports.ch