



NORDIC FITNESS • NORDIC WALKING • RAQUETTES • GYM SANTÉ •

Week-end multisport 2010 à Zermatt **> *Nordic Walking, Yoga et Wellness* <**

samedi 18, dimanche 19 et lundi 20 septembre



Au pied du Cervin, montagne mythique de nos Alpes, venez découvrir cette magnifique région en automne.

L'hameau de Furi est situé 300 m au dessus du village de Zermatt et une télécabine vous amène en haut, point de départ de marche de tous niveaux et vers des horizons bien différents.

- **La marche en altitude avec une vue spectaculaire, du dénivelé, des surprises au long des parcours.**
- **Améliorer notre respiration et notre bien-être avec du Yoga enseigné par Maître P.-M. Chouillet.**
- **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 !**

SANASPORTS

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



NORDIC FITNESS • NORDIC WALKING • RAQUETTES • GYM SANTÉ •

Horaire et lieu :

samedi 18.09.10 : 10h00 rendez-vous à la gare de Täsch.

Programme :

Samedi :

- 10h00 : Rendez-vous à la gare de Täsch : départ train – à pied (15 min.) et télécabine
- 11h00 : Arrivée Furi - Hôtel Silvana et prise de chambres
- 11h30 : Lunch
- 12h30 : Départ Nordic High Walking
- 17h00 : Yoga I (durée 90 min.) et / ou Welleness, Massage
- 19h30 : Repas du soir

Dimanche :

- 08h30 : Buffet petit déjeuner
- 09h30 : Départ en Nordic High Walking
- 12h00 : Lunch en route
- 15h00 : Retour à l'Hôtel Silvana
- 16h00 : Yoga II (durée 90 min.) et/ou Welleness, Massage
- 18h30 : Départ à pied
- 19h30 : Repas à Zmutt chez Gusti et Konsti

Lundi :

- 08h00 : Cours de Yoga matinal III (durée 60 min.)
- 09h30 : Buffet petit déjeuner.
- 10h30 : Départ Nordic Walking
- 13h30 : Lunch, et retour sur Täsch (télécabine, à pied et en train)

Prix :

Ces prix ne comprennent pas les trajets en train, télécabine Täsch – Zermatt – Furi et retour, les séances de massage ainsi que les boissons pour les lunchs et les repas du soir.

Variante A : du 18.09 (10h00) au 20.09 (15h30) pour les membres de Sanasports

Variante B : du 18.09 (10h00) au 20.09 (15h30) pour les non membres

Variante C : du 18.09 (18h00) au 20.09 (15h30) pour les membres de Sanasports

Variante D : du 18.09 (18h00) au 20.09 (15h30) pour les non membres

Variante E : du 19.09 (09h00) au 20.09 (15h30) pour les membres de Sanasports

Variante F : du 19.09 (09h00) au 20.09 (15h30) pour les non membres

Variante A : CHF 490.- par personne

Variante B : CHF 540.- par personne

Variante C : CHF 460.- par personne

Variante D : CHF 500.- par personne

Variante E : CHF 310.- par personne

Variante F : CHF 360.- par personne

payable à l'avance par e-banking :

Banque Raiffeisen Lavaux 1095 Lutry

en faveur de Sanasports 1005 Lausanne

IBAN CH03 8045 4000 1007 9163 2

sur demande payable par BVR (facture)

Supplément pour chambre individuelle : CHF 40.- par personne

Sont compris : 1 ou 2 nuit en chambre double, buffet petit déjeuner, les repas du soir (boissons non comprises), les lunchs / repas de midi (boissons non comprises), 2 cours de Yoga, marches Nordic Walking avec instructeurs « high walking ».

Veillez contrôler vos assurances !

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

SANASPORTS

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



NORDIC FITNESS • NORDIC WALKING • RAQUETTES • GYM SANTÉ •

Information:

Tel: 021 320.22.03 lu, ma, me et ve matin de 09h00 à 12h00 et le je de 14h00 à 17h00 - Fax: 021 320.22.04
E-Mail: info@sanasports.ch

Inscription par FAX au 021/ 320 22 04

- OUI, je suis déjà membre de Sanasports
- OUI, je deviens membre de Sanasports
- Oui, je m'inscris au week-end à ZERMATT du 18 au 20 septembre 2010
- Je confirme être assuré en cas d'accident.
- Je désire réserver une séance de massage le 18.09 ou le 19.08
- Je m'inscris pour les cours de Yoga (I, II et/ou III) :
- Chambre individuelle Chambre double **Je choisis la variante**

Nom: _____ Prénom: _____

Adresse: _____ Téléphone : _____

Localité/NPA: _____ E-mail: _____

Né/e le: _____ Taille: _____

Date et signature: _____

Le délai d'inscription est fixé au 10 septembre 2010

Pour garantir la qualité des prestations, le nombre de places est limité.
Les inscriptions sont prises en compte uniquement à réception du paiement.

En cas d'annulation de l'inscription après le 12 septembre 2010 un montant de CHF 50.- est perçu pour frais administratifs. Après le 15 septembre 2010 la totalité de la finance d'inscription est due.

