



NORDIC WALKING • RAQUETTE • GYM SANTE

Sortie d'automne mensuelle

Dimanche 12 septembre 2010

**Pays d'En Haut - Château D'Oex
La Laitemaire - Restaurant Les Laitalets**



Itinéraire du grand parcours : 19 km ; temps de marche env. 4h00 ; dénivelé +728m.

Itinéraire du petit parcours : 15 km ; temps de marche env. 3h10 ; dénivelé +450m.

Aller:

Parking de la COOP de Château D'Oex - La Laitemaire (1678m) – Pâquier Gétaz –
Dîner à la buvette - Les Laitalet (1400m).

Retour :

Par les Ciernes Picat – Flendruz – Gérignoz – Parking COOP.

Rendez-vous :

09h30 à Château d'Oex : Parking de la COOP. Au bord de la route principale.

Prix :

CHF 10.00 à payer sur place aux instructrices. Prix du repas en sus.

Equipements :

Adaptés à la météo et surtout n'oubliez pas de **prendre à boire.**

NB : organisez-vous pour venir de façon groupée.

Inscription :

- Oui, je m'inscris pour la sortie mensuelle du 12 septembre 2010
(12.09.10 -JA/KP).

Nom, prénom :

Adresse :

Tél : Portable :

E-mail :

Informations et inscriptions:

Secrétariat Sanasports

Tel: 021 320.22.03 (Lu ▶ Me, Ve :9h-12h / Je :14h-17h) - Fax: 021 320.22.04

Site: www.sanasports.ch

E-Mail: info@sanasports.ch

Accompagnatrices:

Mme Janique Avanthay, Instructrice Nordic Walking, 079.623.95.17

Mme Karine Palmieri, Instructrice Santé Sanasports, 078.742.48.77

Délai d'inscription : **3 jours avant la sortie**