



NORDIC WALKING – RAQUETTES – GYM SANTE

TRAVERSÉE PLÉIADES - PACCOTS

avec Karin Palmieri

- Date :** **Dimanche 10 octobre 2010 de 10h à 16h environ**
- Rendez-vous :** 10 h au parking des Pautex (Pléiades, commune de Blonay)
Possibilité de grouper les voitures à la gare de Blonay
(rdv à 9h30 au grand parking vers la gare)
- Equipement :** habits adaptés au temps, chaussures de randonnée, le souffle et le sourire !!!
- Prix:** CHF 10.00 payables sur place avant le départ
(+ repas et boissons au Lac des Joncs environ fr 30.-).
- Aller :** traversée par « les Guedères » jusqu'au lac des Joncs (Paccots) par une petite route goudronnée - env. 2h
- Retour :** traversée par la passerelle de Fegire (chemin de moyenne montagne) - env. 1h30

Je me réjouis de vous voir nombreux et en pleine forme !

Karin Palmieri (078.742.48.77)

Inscription :

Par Fax au 021.320.22.04 ou Tél. 021.320.22.03 (Lu-Ma-Me-Ve: 9h - 12h / Je: 14h - 17h)

Délai d'inscription : mercredi 6 octobre 2010

! INSCRIPTION INDIVIDUELLE!



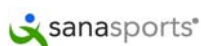
Oui, je m'inscris pour la sortie mensuelle d'octobre 2010 avec K. Palmieri

Nom, Prénom :

Tél. : Tél portable :

Email : Adresse :

Localité : Date et signature :



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