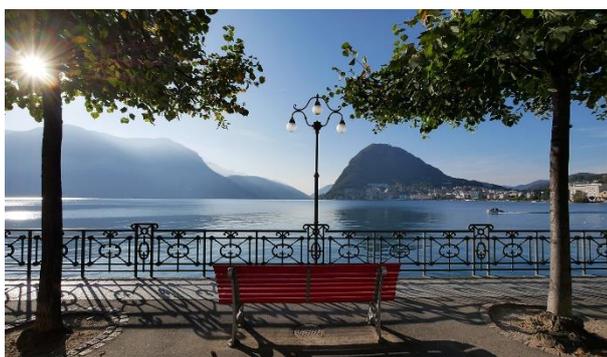


# Weekend sportif et culturel

## Découverte du Tessin

### 26 au 29 mai 2022



#### 1<sup>er</sup> jour

Arrivée à Lugano à la mi-journée. Visite de la ville de Lugano environ 2h et 1h de cours Olit dans un parc (C'est une discipline basée sur la circularité des mouvements, du torse, des bras et des jambes. Mouvements harmonieux qui trouvent leur origine dans le Tai Chi, le Yoga et le Pilates. Laissez vos énergies circuler)

#### 2<sup>ème</sup> jour

Montée au San Salvatore avec le funiculaire. Accueil et visite guidée du Parco San Grato, parc botanique aux caractéristiques naturelles exceptionnelles qui donne la sensation d'entrer dans un monde enchanté où parfums et couleurs offrent des sensations inoubliables. (2.5/3 heures de marche).

#### 3<sup>ème</sup> jour

Sentier des Oliviers. Le Sentier de l'Olivier est situé entre Gandria et Castagnola, dans les bois et les oliveraies, et a été créé et inauguré en 2002. Le parcours de 3.3 km est agrémenté de 18 tables donnant des informations sur l'histoire, la botanique, la culture de l'olivier, les olives et l'huile. Puis traversée du lac en bateau jusqu'à Grandria où nous participerons à l'atelier risotto dans un Grotto suivi d'un repas complet typiquement tessinois.

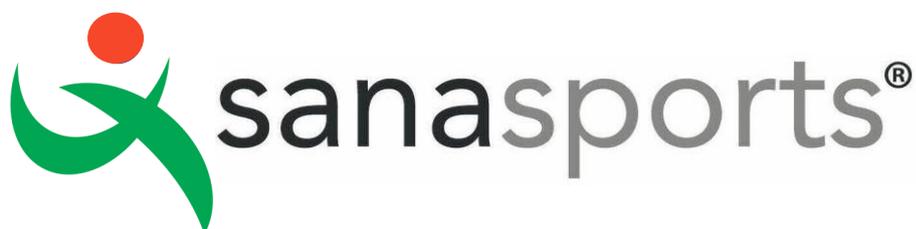
#### 4<sup>ème</sup> jour

Départ en train pour Bellinzona (bagages à la consigne de la gare), visite guidée de la ville de 2h environ. Retour à Lausanne.

#### Prix :

Membres Sanasports : 1045.-

Non-membres Sanasports : 1145.-

**Compris dans ce prix :**

Hôtel chambre double avec petit déjeuner, guides, cours de Olit, funiculaire, repas au Grotto et atelier risotto, accompagnement Sanasports.

**Non compris :**

Supplément pour chambre simple : 107.-

Transports en train, traversée en bateau (27,40 plein tarif ; AG et demi-tarif valables).

Repas du jeudi, vendredi (possibilité de commander un piquenique à l'hôtel), samedi soir et dimanche midi.

**Délai d'inscription :**

1<sup>er</sup> avril 2022

Pour que votre place soit réservée, **50%** du prix d'inscription et à verser avant le 31 mars 2022 et le montant total devra être en possession de Sanasports au plus tard le 1<sup>er</sup> avril 2022 :

Sanasports Banque Cantonale Vaudoise, Lausanne IBAN CH75 0076 7000 H 5470 9548

**Conditions d'annulation :**

En cas d'annulation de l'inscription après le délai d'inscription (1<sup>er</sup> avril 2022) et ce jusqu'à 30 jours avant le voyage (26 avril 2022) un montant de CHF 100.- pour frais administratifs est conservé.

En cas d'annulation dès le 27 avril 2022 la totalité de la finance d'inscription est due.

**Pensez à contracter une assurance annulation !!**

**Informations:**

021 320.22.03 (Lu-Ma-Me-Ve: 9h-12h / Je: 14h-17h) – Fax: 021 320.22.04 - [info@sanasports.ch](mailto:info@sanasports.ch)

**Je m'inscris directement en ligne en cliquant sur :  
[www.sanasports.ch/activites/inscription-cours](http://www.sanasports.ch/activites/inscription-cours)**



Nordic Walking - Gym santé - Gym pour tous Raquettes - Ski de fond

Rue Marterey 52 – CH-1005 Lausanne – [www.sanasports.ch](http://www.sanasports.ch) - [info@sanasports.ch](mailto:info@sanasports.ch)