



sanasports®

Amis et famille
bienvenus

Balade autour du Lac Noir (FR)

Lundi 31 août 2026

Avec Bea Pfister

Sur le chemin de quatre kilomètres autour du Lac Noir, les stations Kneipp invitent à une promenade revigorante. La nature, le mouvement et la force de l'eau rafraîchissent le corps et l'esprit. Kneipp est un concept de santé holistique basé sur l'exercice, une alimentation saine, l'eau, les herbes médicinales et un mode de vie positif. Schwarzsee, avec son cadre magnifique, la promenade autour du lac et l'humidité rafraîchissante des ruisseaux de montagne et du lac, offre une excellente occasion pour une expérience de Kneipp.



Rendez-vous

Train Lausanne 7h49 (voie 70) arrivé 9h53 Lac Noir Gypsera

Ou covoiturage 1h 10 à 1h30 selon départ

Départ de la balade : arrêt de bus de Gypsera au Lac Noir

Programme de la journée

Possibilité de prendre un café à l'arrivée au Lac Noir – Gypsera

Balade de 4km – ↑50m – ↓50m et 3 arrêts Kneipp

Pinique ou restaurant à midi (à définir avec les participants)



Equipement

Bonnes chaussures – boissons et éventuellement pique-nique – linge et maillot de bain pour une baignade à bien plaisir à la fin de la balade.

Prix

15.- Membres Sanasports et 25.- pour les non-membres

Non compris : Transports – Pauses – Repas et boissons

Délai d'inscription :

Mardi 25 août 2026

En cas d'annulation moins de 24 heures avant la sortie, le prix de 15.- ou 25.- est dû.

L'organisation se réserve la possibilité d'annuler la sortie en cas de météo défavorable, de risques naturels importants ou de manque de participants.

Profitez de la carte de membre annuelle Sanasports à CHF 75.- qui vous permet de bénéficier de réductions lors de toutes les activités Sanasports !

Informations auprès du secrétariat de Sanasports : +4179 695 03 03 - Mail : info@sanasports.ch

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

www.sanasports.ch - info@sanasports.ch