

Responsables, monitrices et moniteurs

Responsable Marcheseniors Monthey

John Christin 079 602 83 38 (moniteur)
Anne-Marie Kolb 076 499 87 26 (monitrice)

Responsable Randonnée douce

Irène Rouiller 079 588 47 30 (monitrice)

Responsable Infos

Marie-Noëlle Vogt 079 607 59 67 (monitrice)

Caissière

Martine Mottola 079 255 81 39

Monitrices/teurs

Francine Bellon 079 421 31 59
Dadoue Bueche 079 663 80 71
Jean-Pierre Cattin 079 473 00 02
Fabienne Gagliardi 076 506 63 62



Ce cours est partiellement subventionné par l'Office fédéral des assurances sociales car il favorise tout particulièrement l'indépendance et l'autonomie des personnes âgées.

Sport et Mouvement

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

Groupe de randonnée douce + de Monthey et environs

Programme 2026



www.marcheseniors.com



Programme 2026

17 avril	Monthey
1 ^{er} mai	Morges (<i>billet collectif</i>)
15 mai	Bois noir (muguet)
29 mai	Muraz
19 juin	Martigny (<i>billet collectif</i>)
3 juillet	Les Giettes
17 juillet	Bex
31 juillet	Les Diablerets (<i>billet collectif</i>)
14 août	Crébelley
28 août	Aigle Grande Eau
11 septembre	Massongex
25 septembre	Le Bouveret
9 octobre	Chessel
23 octobre	Saillon
30 octobre	Finale

Remarques

- Rendez-vous sans inscription (sauf billet collectif) à 8 h 30 à la gare CFF de Monthey. Durée entre 3 et 4 heures.
- Les déplacements se font en transports publics, sauf la première sortie à Monthey et la finale. Chacun prend son billet (sauf billet collectif, sur inscription). Vous recevrez un message avec les infos (par courriel, WhatsApp ou SMS).
- On sera présents pour vous aider à l'automate ou aux bureaux CFF/AOMC selon les heures d'ouverture.
- Pas d'annulation. En cas de mauvais temps, nous irons au restaurant Manor partager un moment convivial.
- Les participants doivent être assurés contre les accidents et porter sur eux la carte d'urgence.
- Cotisation 30.- (*dont 10.- à Pro Senectute*)

<u>Groupes:</u>	ADONIS	Effort Intensif+Rythme Soutenu	Dén. +500m à +800m.
	EDELWEISS	Effort Soutenu+Rythme Adapté	Dén. +500m à +800m.
	RHODOS	Effort Moyen+Rythme Adapté	Dén. +300m à +600m.
	GENTIANES	Effort Adapté+Rythme Adéquat	Dén. +100m à +250m.

