

EXCURSION



Jeudi 18 juin : Annecy – Croisière et temps libre

Horaire des départs : (veuillez signaler l'endroit où vous prendrez le car)

- 08h15 Devant l'église de Bernex
- 08h20 Arrêt de bus Vuillonex
- 08h30 Arrêt de bus 47-70 / Croisée de Confignon



Programme de la journée

	Départ en direction de Douane de Bardonnex
09h45	Annecy – Café-croissant
11h00	Embarquement pour une croisière d'une heure sur le lac d'Annecy
12h15	Retour à quai et reprise de l'autocar pour Saint-Jorioz
13h00 env.	Saint-Jorioz – Auberge Le Semnoz Dégustation de produits régionaux et repas de midi
Après le repas (env. 15h)	Temps libre dans la petite venise française Shopping ou autres
17h30	Retour direct sur Bernex

Prix membre : CHF 90.- boissons comprises (non-membre: CHF 120.-)

Pour le paiement : QR-facture soit envoyée par courriel soit remise dans le car. Pas de paiement en espèces !

En cas de désistement, **avertir 3 jours à l'avance**, sinon le prix de la course sera dû et facturé. En cas d'annulation de dernière minute, un certificat médical sera demandé comme justificatif.

Inscription en ligne, cliquez ici

INSCRIPTION

ou éventuellement par WhatsApp, SMS, ou téléphone auprès de Chantal Amacker – Portable 078 649 68 21

Délai d'inscription : Jeudi 11 juin (aucune inscription ne sera prise passé ce délai !)

COURS - ACTIVITES - ATELIER

Tous les cours et activités se termineront **au plus tard le 30 juin**. Il n'y a pas de cours durant les vacances scolaires. Vos professeurs ou responsables de groupe vous renseigneront sur la date précise du dernier cours.

L'atelier d'aquarelles continuera en septembre. Les participants actuels ont la priorité de se réinscrire, vous allez recevoir personnellement un message avec toutes les informations utiles.

Les participants aux différents cours sont automatiquement réinscrits.

Les cours sont actuellement tous complets (sauf quelques places pour le cours de yoga doux sur chaise).

Si vous ne souhaitez ou vous ne pouvez pas reprendre votre cours ou atelier à la rentrée, nous vous remercions de nous en informer. Cela nous permettra de laisser la place à d'autres personnes.



PROCHAINE SORTIE : Mercredi 15 et jeudi 16 juillet (2 jours/1 nuit) Croisière Bienne-Soleure, Soleure, Haras national suisse



Mercredi 15 juillet	En autocar jusqu'à Bienne Croisière Bienne-Soleure (repas sur le bateau) Visite guidée de Soleure, suivie d'un temps libre
Logement	1 nuit dans un hôtel de la région
Jeudi 16 juillet	Visite du Haras national suisse à Avenches Repas à Estavayer-le-Lac

Le programme est en phase de finalisation, des informations détaillées suivront.

Les places sont limitées. Les personnes qui le souhaitent peuvent d'ores et déjà se pré-inscrire.

Pré-inscription en ligne, cliquez ici **PRE-INSCRIPTION**

ou éventuellement par WhatsApp, SMS, ou téléphone auprès de Chantal Amacker – Portable 078 649 68 21

Délai d'inscription : Mardi 7 juillet (*aucune inscription ne sera prise passé ce délai !*)

NOUVEAU COURS – GYM DOUCE AU SOL

A la rentrée, nous avons la possibilité d'organiser un cours de **gym douce au sol**, spécialement conçu pour les seniors.



Après un échauffement en position debout, ce cours proposera, des exercices au sol pour le dos, du stretching ainsi que du pilates, dans une ambiance conviviale et adaptée au rythme de chacun.



Le jeudi (sauf vacances scolaires et jours fériés)



de 9h à 10h



Au local du Coteau (maximum 10 personnes).

(En cas de forte demande, nous pourrions envisager une autre salle).

Afin d'évaluer l'intérêt pour cette activité, nous réalisons un sondage auprès de nos membres !
Ce cours rencontrera-t-il des adeptes ?

Sondage en ligne, cliquez ici **SONDAGE**

Par téléphone, vous pouvez contacter Laurence Kunz – Portable 078 671 61 20