

PROGRAMME 2026

AVRIL	ACTIVITÉS	INTENSITÉ	MATÉRIEL	JEUX
27	ACTIVITÉ DE RENCONTRE PRÉSENTATION DU PROGRAMME ZIP ZAP 2026.		-	JEUX DE CARTES ET JEUX DE SOCIÉTÉS
MAI	ACTIVITÉS	INTENSITÉ	MATÉRIEL	JEUX
4	VISITE CAVE (INSCRIPTION & CHF 5.-)		-	JEUX DE CARTES ET JEUX DE SOCIÉTÉS
11	GYMNASTIQUE DOUCE ET LOTO EXERCICES, ÉQUILIBRE ET JEUX AVEC BERNADETTE BOSSETTI-MICHEL.		VÊTEMENTS CONFORTABLES, BASKETS, GOURDE	LOTO PARTICIPATIF (CHACUN APPORTE UN LOT)
JUIN	ACTIVITÉS	INTENSITÉ	MATÉRIEL	JEUX
8	PÉTANQUE INITIATION ET TOURNOI DE PÉTANQUE		CHAUSSURE FERMÉES	JEUX DE CARTES ET JEUX DE SOCIÉTÉS
29	BALADE SUR LE BISSE DE GUERCET ET PLANTE MÉDICINALE AVEC ANAÏS (INSCRIPTION)		BÂTONS (PRÊT POSSIBLE AUPRÈS DE L'ASOFY), GOURDES ET BASKETS	JEUX DE CARTES ET JEUX DE SOCIÉTÉS
AOÛT	ACTIVITÉS	INTENSITÉ	MATÉRIEL	JEUX
10	VISITE FONDATION GIANNADA (INSCRIPTION)		GRATUIT AVEC CARTE RAIFFEISEN	LOTO PARTICIPATIF (CHACUN APPORTE UN LOT)
17	PÉTANQUE INITIATION ET TOURNOI DE PÉTANQUE		CHAUSSURE FERMÉES	JEUX DE CARTES ET JEUX DE SOCIÉTÉS
24	GYMNASTIQUE DOUCE ET LOTO EXERCICES, ÉQUILIBRE ET JEUX AVEC BERNADETTE BOSSETTI-MICHEL.		VÊTEMENTS CONFORTABLES, BASKETS, GOURDE	JEUX DE CARTES ET JEUX DE SOCIÉTÉS
SEPTEMBRE	ACTIVITÉS	INTENSITÉ	MATÉRIEL	JEUX
7	VISITE DU MUSÉE DE FULLY SAVOIR-FAIRE ALPIN ET HYDROÉLECTRICITÉ		-	JEUX DE CARTES ET JEUX DE SOCIÉTÉS
14	VISITE GALLO ROMAINE (INSCRIPTION) VISITE GUIDÉE DU SITE ROMAIN DE MARTIGNY		-	JEUX DE CARTES ET JEUX DE SOCIÉTÉS
21	GYMNASTIQUE DOUCE EXERCICES, ÉQUILIBRE ET JEUX AVEC BERNADETTE BOSSETTI-MICHEL.		VÊTEMENTS CONFORTABLES, BASKETS, GOURDE	LOTO PARTICIPATIF (CHACUN APPORTE UN LOT)
28	PÉTANQUE INITIATION ET TOURNOI DE PÉTANQUE		CHAUSSURE FERMÉES	JEUX DE CARTES ET JEUX DE SOCIÉTÉS
OCTOBRE	ACTIVITÉS	INTENSITÉ	MATÉRIEL	JEUX
5	FOIRE DU VALAIS (INSCRIPTION) INITIATION ET TOURNOI DE PÉTANQUE.		ENTRÉE, REPAS, ET TRANSPORT À VOTRE CHARGE	JEUX DE CARTES ET JEUX DE SOCIÉTÉS
12	FÊTE DE CLÔTURE		-	JEUX DE CARTES ET JEUX DE SOCIÉTÉS

Les niveaux d'intensité représentent l'effort physique requis. La gym n'a pas de niveau défini, car l'intensité peut être totalement adaptée selon vos envies et vos besoins. Ces différents degrés seront présentés lors du premier jour. En cas de questions, vous pouvez contacter l'Asofy au 027 747 11 81, les matins



= Faible intensité



= Moyenne intensité



= Forte intensité