



ZIP ZAP

PROGRAMME 2023

LES LUNDIS SENIORS

DE 14H00 À 16H30





Zip Zap



L'AsoFy vous accueille les **lundis de 14h00 à 16h30 au Zip Zap**, à côté de la salle de la Pétanque.

L'équipe d'animation vous propose un moment de partage autour d'une partie de cartes, de loto, de jeux etc. selon votre envie du moment.

En cas de mauvais temps ou de fortes chaleurs (+30 degrés), les rencontres ont lieu à la salle Grand-Garde de Fully.

En mouvement

Nouveau en 2023

En plus des rencontres habituelles, des activités spéciales avec des professionnels sont au programme ci-dessous.

A **16h00**, fin des activités avec le partage en commun du "**café-biscuits**" offert à tous les participants.

Activités à votre bon cœur et **sans inscription.**

S'il est difficile de vous rendre seul au ZipZap contactez nous une semaine avant.

Le niveau de difficulté du programme d'activités est adapté aux personnes présentes.

Les balades durent environ 1h30.



**ZIP ZAP
EN MOUVEMENT
ÇA VOUS DIT?**

REJOIGNEZ-NOUS !

**Un grand merci aux intervenant.es des activités;
au comité du Zip Zap et aux différents
partenaires permettant la réalisation de ce
programme et des rencontres au Zip zap
Seniors.**

ZIP ZAP

PROGRAMME 2023

AVRIL

MATÉRIEL

SI MÉTÉO ☂ / +30°C

24 MUSIQUE-DANSE
Orchestre et danse
folklorique avec **Li Rodeniâ**

Le sourire
Pas besoin de
matériel

Annulé

MAI

MATÉRIEL

SI MÉTÉO ☂ / +30°C

**1 A LA RENCONTRE DES PLANTES
SAUVAGES ET COMESTIBLES**
Balade découverte de plantes
avec Anne Carron-Bender,
guide nature et du patrimoine

Sac à dos,
gourde, baskets

Couvert de la
Châtaigneraie
Activité modifiée

15 JEUX D'ÉQUILIBRE ET DE GYM
Avec Janick Malbois

Pas besoin de
matériel

Annulé

JUIN

MATÉRIEL

SI MÉTÉO ☂ / +30°C

5 GYMNASTIQUE DOUCE
avec Bernadette Bossetti-Michel

Vêtements
confortables,
baskets, gourde

Salle de karaté,
Rue de la Poste 9, Fully

19 À LA RENCONTRE DES SIMPLES
Balade découverte des plantes
médicinales avec Morgane Baur

Sac à dos, gourde,
baskets

Salle de la Pétanque
Activité modifiée

JUILLET

	MATÉRIEL	SI MÉTÉO  / +30°C
17 GYMNASTIQUE DOUCE Avec Bernadette Bossetti-Michel	Vêtements confortables, baskets, gourde	Salle de karaté, Rue de la Poste 9, Fully
24 MUSIQUE-CHANTS Chanter avec Céline Maret, accordéoniste	Pas besoin de matériel	Salle de la Pétanque

AOÛT

	MATÉRIEL	SI MÉTÉO  / +30°C
14 GYMNASTIQUE DOUCE Avec Bernadette Bossetti-Michel	Vêtements confortables, baskets, gourde	Salle de karaté, Rue de la Poste 9, Fully
21 HATHA YOGA Pratique physique douce, intégrant la respiration avec Jacinthe Bugnon	Vêtements confortables, baskets, tapis de yoga (facultatif)	La Grange R. de la Grange 88, Châtaigner
28 À LA RENCONTRE DES SIMPLES Balade découverte des plantes médicinales avec Morgane Baur	Sac à dos, gourde, baskets	Salle de la Pétanque Activité modifiée

SEPTEMBRE

	MATÉRIEL	SI MÉTÉO  / +30°C
4 HATHA YOGA Pratique physique douce et en mouvement, intégrant la respiration avec Jacinthe Bugnon	Vêtements confortables, baskets, tapis de yoga (facultatif)	La Grange Rue de la Grange 88 Châtaigner
11 JEUX DE MÉMOIRE avec Pro Senectute	Pas besoin de matériel	Salle Grand Garde

SEPTEMBRE

MATÉRIEL

SI MÉTÉO ☂ / +30°C

18 BALADE DANS LES VIGNES

Balade découverte de vignes, de "ses" histoires, de quelques moûts avec Anne Carron-Bender, guide nature et du patrimoine

Sac à dos,
gourde, baskets

Marcheur moyen

Couvert de la
Châtaigneraie

Activité modifiée

OCTOBRE

MATÉRIEL

SI MÉTÉO ☂ / +30°C

2 BALADE AU PAYS DE LA CHATAIGNE, AVEC DÉGUSTATION DE MIELS

Balade "aux saveurs de miels", d'une châtaigneraie à l'autre avec Anne Carron-Bender, guide

Sac à dos,
gourde, baskets

Marcheur moyen

Couvert de la
Châtaigneraie
Activité modifiée

9 MUSIQUE ET SOUPES À LA COURGE

Fête de clôture avec tous les participants

Bonne humeur
Prix 5.- par
personne
gratuit membre
AsoFy

Salle de la Pétanque





INFORMATIONS

Zip Zap
Ch. de Clos-de-Liddes
1926 Fully

Une question ? Contactez- nous

Secrétariat
(lun,mar,ven 9h-12h)
027 747 11 81

Anne-Dominique Bitschnau
078 827 96 86

asofy@fully.ch