

Monthey

Avenue du Simplon 24b

Sion

Rue de Lausanne 69

024 471 40 18
animation@avep-vs.ch
www.avep-vs.ch



*Merci de prévoir CHF 5.-
pour les déplacements en
minibus lors des sorties
ainsi qu'un pique-nique*



*Inscription souhaitée
pour toutes les activités,
pas nécessaire pour le
café-rencontre (sauf si
1ère visite)*

Octobre 2026

Lundi 12.10.2026	Monthey	09:00	Marche : sentier des passerelles à Villars-sur-Ollon Départ Manor Monthey 9h00 – 4,5km et 249m de dénivelé
Mardi 13.10.2026	Monthey	14:00 – 16:00	Initiation à la gym douce et méditation Accueil à 14h00 au Centre Métamorphose, Pl. Hôtel-de-Ville 1A. Prendre un linge. Part. CHF 7.-
Mercredi 14.10.2026	Sion	13:30 – 16:30	Atelier pâtisserie : brownies aux noix et cake à la carotte Avec Stéphy. Part. CHF 5.-. Prendre son contenant
Jeudi 15.10.2026	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	14:00 – 16:00	Visite de l'association « 4 pattes pour demain » à Saxon Part. CHF 5.- (don pour le refuge)
Vendredi 16.10.2026	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
	Monthey	14:00 – 17:00	Atelier créatif : initiation à la peinture en 2D et cartes à gratter décoratives Avec Heidi. Part. CHF 5.-