

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)*

Août 2026

Lundi 17.08.2026	Monthey	09:00	Sentier des Gorges de la Vièze à Monthey – 6,8km et 270m de dénivelé Départ Manor Monthey 9h00
Mardi 18.08.2026	Monthey	14:00 – 16:30	Découverte de la méditation suivie d'une courte marche méditative Avec Quentin
Mercredi 19.08.2026	Sion	14:00 – 17:00	Initiation à la gym douce et méditation Accueil à 14h00 à la salle Move Studio, Rte de Savièse 10. Prendre un linge. Part. CHF 7.-
Jeudi 20.08.2026	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Monthey	09:00 – 15:00	Mise sous pli du programme d'activités de septembre à décembre Avec repas – sur inscription
	Sion	14:15 – 16:30	Balade des chiens de la SPA à Uvrier Rendez-vous à 14h15 à l'Avep à Sion ou à 14h30 sur place
Vendredi 21.08.2026	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
Samedi 22.08.2026	Monthey Martigny	07:45	Sortie et balade au Barrage d'Emosson avec Verticalp : funiculaires et train panoramique (déconseillé aux personnes sujettes au vertige) Départ Manor Monthey 7h45 - Martigny (Cristal) 8h15. Part. CHF 25.-