

**Monthey**  
Rte Martoret 31a

**Sion**  
Rue de Lausanne 69

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



Merci de prévoir CHF 4.-  
pour les déplacements en  
minibus lors des sorties  
ainsi qu'un pique-nique



Retrouvez toutes les  
informations pratiques  
sur notre site web

## Septembre 2023

<b>Lundi</b> 25.09.2023	Monthey	09:00	Marche : Les Pléiades Crête de la Châ (dénivelé 262m)
<b>Mardi</b> 26.09.2023	Monthey	10:00 – 14:00	Repas-partage : cuisine américaine – sur inscription. Part. CHF 7.-
<b>Mercredi</b> 27.09.2023	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / préparation du prochain programme d'activités
	Sion	13:30 – 16:30	Atelier fabrication de petits parapluies de décoration en papier avec séance de méditation. Part. CHF 2.- Animé par Christelle
<b>Jeudi</b> 28.09.2023	Sion	14:30 – 17:00	Cercle de lecture et échanges Animé par Patrick
	Sion	19:00	Conférence « Sport et troubles du comportement alimentaire » Vanessa Lentillon-Kaestner, professeure à la HEP-VD, spécialiste de la santé en lien avec la pratique sportive, Aula Energypolis (rue de l'Industrie 23)
<b>Vendredi</b> 29.09.2023	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil et action « Les Assoc' Portes ouvertes » de Monthey Tourisme de 9h à 12h et de 13h45 à 17h
<b>Samedi</b> 30.09.2023	-	07:30	Nuit en cabane à Savalène (au-dessus de Torgon) – chalet du Blanc-Sé 200m de dénivelé 45min de marche – sur inscription En coanimation avec Elvio. Départ Martigny (Cristal) 7h30 - AVEP Monthey 8h00