

# Journée des seniors

## Informations personnelles

Prénom : .....

Nom : .....

Adresse : .....

NPA Localité : .....

Date de naissance : .....

Téléphone : .....

Courriel : .....

## Transport Navette gratuite

8h30 Départ des Casernes de Sion, Rue des Casernes 18, 1950 Sion

15h Départ du Centre sportif d'Ovronnaz, Route d'Odonne 120, 1911 Ovronnaz

Je prends la navette  OUI  NON

## Repas Obligation de s'inscrire pour participer à la pasta party

Je participe à la pasta party  OUI  NON

Je suis végétarien/ne  OUI  NON

## Veillez sélectionner une activité par créneau horaire

Dans le cadre de la journée dédiée aux seniors, nous vous prions de bien vouloir compléter ce bulletin d'inscription et le retourner à [info@vs.prosenectute.ch](mailto:info@vs.prosenectute.ch) avant **le 21 avril 2026**.

Vous pouvez sélectionner 3 activités pour chacun des créneaux horaires proposés. Merci de vous assurer que votre sélection ne dépasse pas trois activités.

En cas d'intérêt pour l'activité randonnée, celle-ci sera d'environ 1h30, voir 1h45.

En cas de participation en groupe et afin de faciliter, l'organisation des activités, chacun doit remplir un bulletin d'inscription selon le choix des activités qu'il/elle souhaite découvrir :

Activités	Horaires	Descriptif
<input type="checkbox"/> Prévention des chutes	<input type="checkbox"/> 10h05 à 10h45 <input type="checkbox"/> 10h50 à 11h30 <input type="checkbox"/> 11h35 à 12h15	Exercices d'équilibre permettant de réduire les risques de chutes.
<input type="checkbox"/> Gymnastique douce	<input type="checkbox"/> 10h05 à 10h45 <input type="checkbox"/> 10h50 à 11h30 <input type="checkbox"/> 11h35 à 12h15	Exercices simples et accessibles à tous avec notre intervenante «Ça bouge à la maison», Mme Stéphanie Roudit.
<input type="checkbox"/> Qi Gong	<input type="checkbox"/> 10h05 à 10h45 <input type="checkbox"/> 10h50 à 11h30 <input type="checkbox"/> 11h35 à 12h15	Exercices en plein air permettant de renforcer équilibre et souplesse.
<input type="checkbox"/> Walking football	<input type="checkbox"/> 10h05 à 10h45 <input type="checkbox"/> 10h50 à 11h30 <input type="checkbox"/> 11h35 à 12h15	Jouez au foot à la mode Senior, sans courir et sans contact, rires garantis.
<input type="checkbox"/> Randonnée	<input type="checkbox"/> 10h05 à 12h15	Notre intervenant vous fera découvrir les bienfaits de la randonnée et du grand air.