



ZIP ZAP

PROGRAMME 2025

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 de bons moments de partage autour d'activités en mouvement, des parties de cartes et d'autres jeux à choix, 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.



Après le succès de l'édition 2024, nous sommes ravis de vous proposer pour l'année 2025 un programme varié.

Rencontres inspirantes, activités spéciales avec des professionnels, et bien sûr, le partage convivial du "**café-biscuits**" à 16h00.

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

Si vous avez du mal à vous rendre au Zip Zap, **nous pouvons venir vous chercher en voiture**. Il suffit de nous contacter une semaine à l'avance pour organiser le transport.

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

Les balades durent environ 1h30.

LE ZIP ZAP EN MOUVEMENT VOUS PROMET DES RENCONTRES ET DES ÉCHANGES INOUBLIABLES, REJOIGNEZ-NOUS!



Gardez en tête que les activités "en mouvement" sont sujettes à des modifications, voire des annulations en fonction des conditions météorologiques.

De plus, le lieu de l'activité peut également être déplacé. Pour être tenu au courant de ces changements, rejoignez le groupe WhatsApp.

PROGRAMME 2025

AVRIL	ACTIVITÉS	MATÉRIEL	JEUX
28	BALADE CULTURELLE Visite de l'exposition "La Châtaigne: Trésor de Fully" au Musée alpin (Belle Usine) Présentation du programme Zip Zap 2025.	Sac à dos, gourde, baskets	Jass Scrabble Domino Uno Rummikub
MAI	ACTIVITÉS	MATÉRIEL	JEUX
12	À LA RENCONTRE DES SIMPLES Balade « botanique » à la rencontre des plantes sauvages et médicinales de nos régions.	Sac à dos, gourde, baskets	Jass Scrabble Domino Uno
JUIN	ACTIVITÉS	MATÉRIEL	JEUX
30	PÉTANQUE Initiation et tournoi de pétanque	-	Jass Scrabble Domino Uno

JUILLET	ACTIVITÉS	MATÉRIEL	JEUX
7	GYMNASTIQUE DOUCE Exercices, équilibre et jeux avec Bernadette Bossetti-Michel.	Vêtements confortables, baskets, gourde	Loto participatif (chacun apporte un lot)
14	NORDIC WALKING Initiation à la marche nordique en vous amusant avec la méthode ALFA.	Bâtons (prêt possible auprès de l'AsoFy), gourdes et baskets	Jass Scrabble Domino Uno
21	PÉTANQUE Initiation et tournoi de pétanque.	-	Jass Scrabble Domino Uno
AOÛT	ACTIVITÉS	MATÉRIEL	JEUX
11	MARCHE - BALADE Marche détente au départ du Zip Zap	Baskets, gourde et bâtons	Jass Scrabble Domino Uno
18	GYMNASTIQUE DOUCE Exercices, équilibre et jeux avec Bernadette Bossetti-Michel.	Vêtements confortables, baskets, gourde	Loto participatif (chacun apporte un lot)
25	PETANQUE Initiation et tournoi de pétanque.	-	Jass Scrabble Domino Uno

SEPT.	ACTIVITÉS	MATÉRIEL	JEUX
1	BALADE ENTRE MIELS ET PLANTES Rencontre « aux saveurs de plantes et de miels » avec Anne Carron-Bender, guide nature et du patrimoine.	Sac à dos, gourde, baskets	Jass Scrabble Domino Uno Rummikub
8	VISITE DE L'EXPOSITION À LA FONDATION PIERRE GIANADDA Visite du musée à Martigny	Entrée à votre charge et sur inscription	Jass Scrabble Domino Uno Rummikub
22	GYMNASTIQUE DOUCE Exercices, équilibre et jeux avec Bernadette Bossetti-Michel.	Vêtements confortables, baskets, gourde	Loto participatif (chacun apporte un lot)
29	FOIRE DU VALAIS, MARTIGNY Visite du comptoir, journée seniors / Transport public, Départ à 10h	Entrée, repas, et transport à votre charge	-
OCT.	ACTIVITÉS	MATÉRIEL	JEUX
6	CLÔTURE DU ZIP ZAP SENIORS Musique et Muffins à la courge	CHF 5.- pour les non-membres AsoFy	-

Un grand merci au comité: Jacqueline, Yvette, Bernadette, Anne-Lise, Brigitte; aux intervenants-es des activités et aux différents-es partenaires permettant la réalisation de ce programme.



INFORMATIONS

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

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

Anne-Dominique Bitschnau
078 827 96 86

asofy@fully.ch