

☀ **Sortie**

D'une journée

☀ **Tous les mardis, 2 jeudis et 2 samedis par mois**

Calendrier ajusté à la demande

Selon les conditions météo

☀ **Rendez-vous parking relais Tram**

☀ **Première sortie découverte gratuite**

Puis cotisation 25 € par an

Et 2€ par sortie

Frais de covoiturage en sus

☀ **Possibilité de prêt de matériel :**
bâtons de marche, raquettes, sac à dos, ...

☀ **De 18 à 65 ans**



ZEN ALTITUDE 38

Association loi 1901

Labellisée « Rando santé » par

*La Fédération Française de
Randonnée Pédestre*

Le label garantit :

Qualité Sécurité

Accueil

Encadrement

Accompagnement



EN SOIN ?

EN CONVALESCENCE ?

EN REEDUCATION ?

OSER

S'AVENTURER

EN MONTAGNE

A son rythme, en toute sécurité, pour le plaisir

ZEN ALTITUDE 38

www.zenaltitude38.com

Association à but non lucratif

Contact : Thierry de Roberty 06-60-23-30-48



LA MONTAGNE

Des marches autour de Grenoble
Belledonne, Chartreuse, Vercors

Des dénivelés raisonnables qui
respectent les possibilités de
chacun

Des haltes fréquentes
Des activités ludiques
Des sorties à thème



Aller en **altitude**, dans son corps
et dans sa tête

Marcher **zen** en toute confiance

Retrouver des forces au sein
d'un groupe convivial

Observer l'environnement et
s'initier à l'orientation

Se laisser surprendre par les
animaux et la flore

Découvrir la vie des hommes en
altitude

Partager des moments de joie

Pour le plaisir



1
0
0
%
E
N
E
R
G
I
E
P
O
S
I
T
I
V
E

Qui sommes nous ?

Des bénévoles concernés
par les suites de maladie

Des amoureux de la
montagne

Des passionnés de la vie

Proposer une découverte de
la moyenne montagne adaptée
à votre condition physique et
accompagnée par un animateur
qualifié

CONTACT :

Thierry de Roberty

Portable : 06 60 23 30 48

Zenaltitude38@free.fr