

Malmédy 2011



Bonjour à tous

Comme chaque année, nous clôturons nos activités 2011 par un week-end sportif, festif et convivial. Notre quatrième édition se déroulera à Malmédy, les 25, 26 et 27 novembre 2011.

Nous logerons comme l'année passée à la célèbre Ferme Libert : nous vous proposons le forfait à **175 euro par personne (membre NFCB)**.

Ce prix comprend:

Deux nuitées en chambre double; la demi-pension; la balade et le lunch-pack samedi et dimanche; assurance accident; location salle de réunion; l'accompagnement.

Atelier nutrition vendredi soir après le repas dont le thème sera:

“L'anti-inflammatoire dans votre assiette. Mets de l'huile!”.

Ces prix ne comprennent pas boissons ni transport (covoiturage).

Programme :

Arrivée vendredi 25 à partir de 16h00 jusque 19h00.

Installation dans les chambres

19h: Apéritif “santé” élaboré par Madame Bénédicte Van Craynest, nutritionniste

20h: souper au plus tard!

21h30: Atelier Nutrition.

Samedi 27 :

8h30: petit déjeuner

10h00: départ promenade de 15 km

(possibilité de raccourcir pour “contemplatifs”)

13h environ: arrêt picnic

17h: retour hôtel

20h: souper

21h30: réunion dans la salle - remerciements - remise des prix - projets 2012 - projection films et photos des activités 2011 - verre de l'amitié.

Dimanche 28 :

8h30: petit déjeuner

10h00: départ promenade de 12 km, éventuellement sortie en roulettes pour les Skikeurs le long du nouveau ravel de Malmédy.

13h00 environ: picnic

16h00: retour Bruxelles

Possibilité de visiter le Marché de Noël à Monschau (D)

Vous trouverez l'adresse de l'hôtel sur le site :

<http://www.fermelibert.be/>

