

CLUBS



SKI

Semaine au Montgenèvre

Il reste encore des places pour la semaine de ski au Village Club du Soleil au Montgenèvre, entre le 25 mars et le 1er avril.

Le Ski Club vous propose, pour 3.500 FF/personne, la pension complète (vin compris à table) en studio pour deux personnes, le forfait Montgenèvre pour la semaine avec deux extensions pour la Voie Lactée (Italie) et le voyage en car au départ de St. Genis.

Sur place vous trouverez le Club enfants à partir de 3 mois, l'animation, le matériel en prêt gratuit, etc. Possibilité de partager un studio (4 lits) à trois ou quatre personnes, dans ce cas le prix est de 2.850 FF/personne. Le prix pour les enfants varie en fonction de la tranche d'âge. La station offre aussi 28 km. de pistes tracées pour le ski de fond et la possibilité de faire des randonnées à peau de phoque. Dernier délai d'inscription: jeudi 26 janvier.

Renzo Riva: 6648 ou 13-3057
Ariella Mazzari: 3994 ou
MAZZARI@CERNVM

SKI DE FOND

Le second cours aura lieu à la Vattay le samedi 14 janvier.

Départ de Challex (mairie) à 13h00, passage à Gex (en face de la poste) à 13h30, de Saint-Genis (place du stade) à 13h15.

Le dimanche 15 janvier, nous proposons une sortie ski de fond à LAJOUX.

Au chalet de la Frasse, nous prendrons un repas (ou casse croûte tiré du sac).

Déplacement en voitures. Rendez-vous à Saint-Genis à 8h30 ou à Gex à 8h45.

Confirmation au répondeur (767) 3104.

Association du personnel
3/95 - 16.01.95



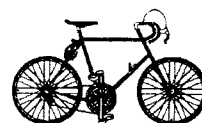
PHOTO

Concours PHOTO du Club

Dernière date pour la remise des photos Noir et Blanc, Couleur, et Diapos :

MERCREDI 18 JANVIER 1995

Dépôt chez A. VAN PRAAG - Bât. 31 R-005



VELO

Voilà le grand saut est fait et nous voici tournés vers une nouvelle année; les membres du Comité vous présentent leurs meilleurs voeux et vous souhaitent une bonne année, ils espèrent vous retrouver sur les routes dès les premiers signes du printemps pour partager avec vous les joies de la bicyclette.



YACHTING

1st WINTER CLUB NIGHT

JEUDI 19 JANVIER, à 19h.30
à Port-Choiseul

SOIREE RACLETTE

proposée par : Irène, Marguerite, Edwin, Waltraud, et Tiny, pour CHF 20.-

Les invitations personnalisées arrivent. Mais réservez déjà votre place (40 max.) auprès de Gino MAZZONE, Tél. 767-3266 pour être sûr d'y être ce soir là.

BONNE ANNEE A TOUS !

CERN WOMEN'S CLUB

SOPHROLOGY COURSES

Want to get out of that rut with a new experience?
Then lift your spirits with sophrology!

Sophrology, which is very much in vogue at present, is a form of relaxation based on respiration. Used in medicine, it can also be practised in day-to-day life to fight against stress, fatigue, anxiety, irritability, etc. Migraines, backache, not sleeping well don't help the situation. But you are not sick - you just need to breathe! In this case, a technique of relaxation, or sophrology, could just do the trick!

Marie F. MALO, who spoke to our members at our Coffee Morning in November, is proposing a sophrology course on Wednesday afternoons, either from 2.00 p.m. to 2.45 p.m. or from 3.00 p.m. to 3.45 p.m.

Cost: SF 100.- per trimester, starting on Wednesday, 18 January 1995.

To inscribe, and for further details, please contact Marie F. MALO on (023) 50.41.10.73.

CLUB DES CERNOISES

COURS DE SOPHROLOGIE

Désirez-vous sortir de la routine ? Etes-vous stressé, fatigué ? Alors, essayez la sophrologie et libérez votre esprit !

La sophrologie, très en vogue actuellement, est une forme de relaxation basée sur la respiration. Utilisée en médecine, elle peut être également pratiquée chaque jour pour combattre le stress, la fatigue, l'anxiété, l'irritabilité etc. Migraines, maux de dos, insomnies n'améliorent pas la situation. Mais vous n'êtes pas malade - vous avez seulement besoin de "souffler" ! Dans pareil cas, une technique de relaxation - la sophrologie - pourrait être efficace.

Marie F. MALO, qui s'est adressée à vous lors de notre coffee morning de novembre - propose un cours de sophrologie chaque mercredi après-midi, soit de 14h00 à 14h45, soit de 15h00 à 15h45.

Coût : FS 100.- par trimestre

Début du cours : mercredi 18 janvier 1995.

Pour vous inscrire ou pour obtenir des renseignements complémentaires, vous pouvez contacter Marie F. MALO au (023) 50.41.10.73.