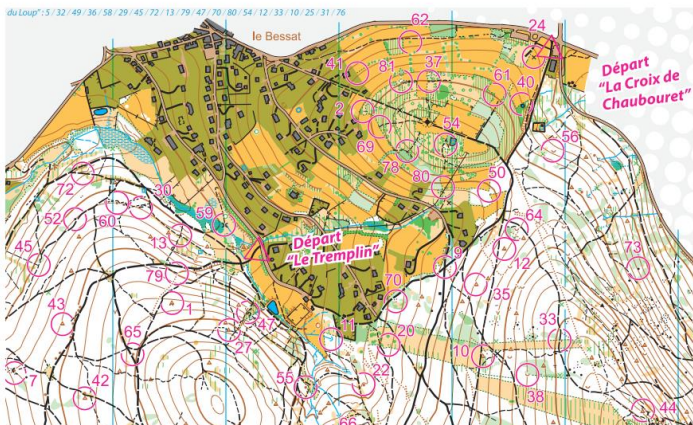


## Lyon Info Obésité organise sa deuxième journée « remue-méninges » !

Celle-ci aura lieu le Dimanche **6 Février 2022, de 9h30 à 15h**. Elle se déroulera à Bessat (Mont Pilat), de la façon suivante:

\*\*\*\*\*

### 9h30\* - 12h : Marche d'orientation en raquettes



LIO vous propose de découvrir une façon ludique et amusante de randonner en forêt : muni d'une carte, partez à la chasse aux balises.

Il existe 4 parcours d'orientations. Nous avons opté pour le plus facile dont la distance est d'environ 5 km.

Si l'état d'enneigement des pistes est suffisant, cette marche se fera en raquettes.

\*Dans le cas où l'état d'enneigement du Bessat ne serait pas suffisant, cette marche s'effectuera sans raquettes et le départ de cette journée sera décalé à 10h30.

\*\*\*\*\*

### 12h – 14h : Repas\*

Nous vous proposons de découvrir la cuisine traditionnelle que propose l'auberge du Tremplin. N'hésitez pas à cliquer sur le lien qui suit afin de vous donner l'eau à la bouche.

[Auberge du Tremplin – Auberge à Le Bessat \(aubergedutremplin-lebessat.fr\)](http://aubergedutremplin-lebessat.fr)

\* Le repas est à la charge du participant

\*\*\*\*\*

### 14h - 15h: Balnéothérapie



Pour terminer cette journée, LIO vous propose de vous détendre en découvrant la balnéo'bois de Cap Oxygène.

Durant une heure, vous pourrez profiter d'un bain nordique (bain d'eau chaude), d'un banya russe (bain de vapeur), de fontaine d'eau froide ainsi que d'un espace détente sous une yourte.

(Prévoir maillot de bain + peignoir ou drap de bain+ **chaussures de bain/piscine à semelles propres** + une serviette de toilette pour la Douche après les Bains)

Nous vous retrouverons au **663 Sagne Gotey** dans la commune du **Bessat** (42660)