

Lens-Icogne bougent !



Améliorez votre santé, bien-être et vitalité

Lens-Icogne bougent !



Sortie hors piste et sécurité
Région Montana

Samedi 3 mars 2012 pour les adultes
(60.- par pers.)

Dimanche 4 mars 2012 pour les ados
(40.- par pers.)

Changer dans sa tête, bouger dans sa vie











Comment s'inscrire ?
Les inscriptions se font directement auprès de la commune de Lens durant les heures d'ouverture au 027 484 25 01. Toutes inscriptions, que ce soit pour les citoyens de Lens ou d'Icogne, sont centralisées à Lens.

Les montants de moins de 20 Fr. seront réglés directement au moniteur, pour les autres montants la commune de Lens vous adressera par la suite un bulletin de versement afin de régler les frais de cours.

Le montant est remboursé seulement si l'activité n'a pas lieu ou sur présentation d'un certificat médical.

Les participants doivent être couverts pour les accidents et les maladies par des caisses personnelles !

Inscriptions auprès de la commune de lens
027 484 25 01

Trouvez plus d'informations sur:
www.lens.ch ou www.icogne.ch

Qu'est-ce que « Lens-Icogne bougent » ?

« Lens-Icogne bougent » est un projet qui vise à améliorer la santé, la qualité de vie et à promouvoir l'activité physique sur les communes de Lens et Icogne. Ces deux communes sont partie prenante de ce concept et le soutiennent. Derrière ce projet, un groupe d'une dizaine de personnes œuvre afin de mettre en place des activités pour enfants (sport extra-scolaire), adultes et Aînés.

Quel est son but ?

Son but est d'inciter la population des communes de Lens et Icogne à pratiquer du sport. « Lens-Icogne bougent » essaie donc de proposer des activités physiques à prix accessibles. L'objectif est que chacun, débutant comme initié, puisse participer à ces cours.

Programme pour bouger!

Sport Lens-Icogne Adultes

| Date | Activité | Heures | Nbre | Délais | Prix | Prestations Incluses | Prestations pas incluses |
|--|--|---------------|--------|------------|---------|----------------------|-------------------------------------|
| Lundi 09.01.2012 | Raquette à neige pleine Lune | 18h - 20h | min. 4 | 01.01.2012 | 5.- | Encadrement | |
| Mardi-Jeudi 10-12 et 17.01.2012 | Initiation patinage à Lens | 18h - 19h | min. 5 | 02.01.2012 | *5.- | Encadrement | Patins |
| Mardi 10-17 et 24.01.2012 | Cours de claquettes ou batuka | 18h - 19h30 | min. 5 | 02.01.2012 | **15.- | Encadrement | |
| Samedi 14.01.2012 | Grotte glaciaire à la plaine morte | 9h - 15h | min. 4 | 06.01.2012 | 5.- | Encadrement | Abonnement, Raquettes |
| Samedi 04.02.2012 | Initiation peau de phoque et sécurité en montagne | 8h30 - 13h | min. 4 | 27.01.2012 | 5.- | Encadrement | skis, DVA, pelle, sonde |
| Samedi 11.02.2012 | Initiation au ski de fond classique | 10h - 11h30 | min. 4 | 03.02.2012 | 5.- | Encadrement | Abonnement |
| Samedi 18.02.2012 | Initiation au ski de fond skating | 10h - 11h30 | min. 4 | 10.02.2012 | 5.- | Encadrement | Abonnement |
| Samedi 03.03.2012 | Sortie Adultes Hors-Piste et sécurité en montagne dans la région Montana | 9h - 15h | min. 4 | 18.02.2012 | ***60.- | Guide de montagne | Abonnement, skis, DVA, pelle, sonde |
| Dimanche 04.03.2012 | Sortie Ado Hors-Piste et sécurité en montagne dans la région Montana | 9h - 15h | min. 4 | 18.02.2012 | ***40.- | Guide de montagne | Abonnement, skis, DVA, pelle, sonde |
| Mardi 06 et 13.03.2012 | Badminton | 18h - 19h | min. 4 | 27.03.2012 | **10.- | Encadrement | |
| Mercredi-Vendredi 28-30.03 et 03.04.2012 | Spinning - Découverte | 19h30 - 20h30 | min. 1 | 20.03.2012 | *15.- | Encadrement | |

| Age | Descriptif | Matériel | Capacités requises | Rendez-vous | Divers |
|--------------|--|---|--|---|--|
| Dès 16 ans | Nous partons du parking de l'Aminona et montons à l'aide de raquettes à neige dans l'alpage de l'Aprili à la lueur de la lune. Nous faisons une petite boucle et retournons au parking. | Raquettes à neige, bâtons, lampe frontale, habits chauds, 1/2 litre à boire | Etre capable de marcher 2 heures. | Parking Aminona 18h | |
| Dès 16 ans | Technique de base du patinage | Patins, gants, bonnets, habits adaptés à la météo | Tenir debout | 17h50 patinoire Lens | |
| Dès 16 ans | Technique de base des claquettes | Baskettes | | 17h50 Salle de gym de Lens | Obligation de participer au 3 cours |
| Dès 16 ans | Nous partons de la plaine morte et descendons sur le Glacier du même nom à l'aide de raquettes. Nous allons à la grotte de Vatsaret et sous le glacier de la Plaine Morte. Nous remontons à la Pointe de la plaine Morte pour admirer le magnifique panorama avant de reprendre la cabine. | Bonnes chaussures, raquettes à neige, bâtons, lampe de poche, habits chauds, Thé. | Etre capable de marcher 2 heures. | Parking Violettes 9h | |
| Dès 16 ans | Technique de marche et découverte du matériel de randonnée et de sécurité. | Matériels de randonnée, habits adaptés à la montagne boissons chaudes | Etre capable de marcher 2h et technique de ski moyenne sur piste | Parking de l'Aminona à 8h30 | |
| Dès 16 ans | Découverte des bases du ski de fond classique. | ski, chaussures, bâtons, habits adaptés au ski de fond | Etre capable de tenir sur des skis | 9h50 départ du Golf de crans | Possibilité d'avoir du matériel gratuitement |
| Dès 16 ans | Découverte des bases du ski de fond skating | ski, chaussures, bâtons, habits adaptés au ski de fond | Etre capable de tenir sur des skis | 9h50 départ du Golf de crans | Pas de matériel à dispo. |
| Dès 16 ans | Faverges - Ertenz ou dans une autre région selon les conditions | Skis (si possible un peu plus large que ceux de piste), pelle sonde, DVA | Etre capable de skier en dehors des pistes | Parking Cry d'Err à 8h30 | Annoncer si l'on possède DVA, pelle et sonde |
| De 12-16 ans | Faverges - Ertenz ou dans une autre région selon les conditions | Skis (si possible un peu plus large que ceux de piste), pelle sonde, DVA | Etre capable de skier en dehors des pistes | Parking Cry d'Err à 8h30 | Annoncer si l'on possède DVA, pelle et sonde |
| Dès 16 ans | Initiation au badminton | Raquette, baskette | | à définir soit Lens ou Flanthey | Obligation de participer au 2 cours |
| Dès 16 ans | Initiation au spinning | Vêtements légers, baskets d'intérieur, boissons | | 19h15 Fitness Zodiac, Av de la Gare 7 Montana | |

* prix par cours

** prix pour l'ensemble des cours

*** Pour les non résidents de Lens et Icogne : adulte 100.- et ado 60.-