

# lens-icogne bougent !



# lens-icogne bougent !



Améliorez votre santé, bien-être et vitalité

Changer dans sa tête, bouger dans sa vie



**Frais d'inscription:**

Les montants de 20 frs et moins sont à payer directement au moniteur du cours. 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 !



Trouvez plus d'informations sur:  
[www.lens.ch](http://www.lens.ch) ou [www.icogne.ch](http://www.icogne.ch)



**A ne pas manquer !**

**Raquettes à neige hors piste**

**Mercredi 28 février 2016**

**Sortie Freestyle Dimanche 6 mars 2016**

**Autodéfense**

**Vendredi 11 mars 2016**



## Programme pour bouger!

Programme activités adultes



Activités	Dates	Horaires	Descriptifs	Nbre participants	Prix	Délais d'inscription	Age	Remarques
<b>RAQUETTES A NEIGE HORS PISTE</b>	Dimanche 28 février 2016	Journée	Randonnée en raquettes à neige dans la région d'Albinen. Un guide encadrera cette sortie et vous permettra de vous promener en toute sécurité hors des sentiers balisés. Vous pourrez ainsi découvrir de magnifiques paysages.	min. 4	50.-	15 février	Dès 16 ans	Le rendez-vous est fixé à 8h au parking de l'école à Lens. Pour cette sortie, il est nécessaire de prendre des raquettes à neige et des bâtons. Prenez également un pique-nique pour le repas de midi. Le retour est prévu aux alentours de 16h à Lens.
<b>SORTIE FREESTYLE</b>	Dimanche 6 mars 2016	9h - 12h	Ce cours s'adresse à tous les accros du snowpark qui souhaitent découvrir cette pratique ou s'améliorer. Un professeur de ski encadrera cette activité.	min. 4	30.-	19 février	Dès 12 ans	Le rendez-vous est fixé à 9h au sommet des cabines du Signal de Crans-Montana. L'abonnement journalier de ski n'est pas compris dans le prix du cours. Il est à la charge du participant.
<b>AUTODEFENSE</b>	Vendredi 11 mars 2016	18h - 20h	Ce cours vous permettra d'apprendre les bases de l'autodéfense. Le but est de découvrir des gestes simples et efficaces qui vous permettront de réagir de manière adéquate dans des situations de stress.	min. 5	10.-	26 février	Dès 12 ans	Ce cours a lieu à la salle de gym de Lens. Prenez des chaussures avec des semelles qui ne marquent pas et de quoi vous hydrater.

Des photos et des infos sont également disponibles sur Facebook Lens-Icogne bougent

**Inscriptions:**

Les inscriptions se font par mail à l'adresse suivante: [lensicogne.bougent@cransmontana.ch](mailto:lensicogne.bougent@cransmontana.ch).

Vous pouvez également vous inscrire par téléphone auprès de la commune de Lens au 027 484 25 01.