

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 !

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.



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





Programme pour bouger!



activités adultes Dès 16 ans

Activités	Dates	Horaires	Descriptifs	Nbre participants	Prix	Délais d'inscription	Inscriptions	Remarques
MARCHE GLACIAIRE	Dimanche 23 sept 2012	Journée	Cette marche glaciaire débutera par une montée sur le Glacier de Moiry jusqu'à la cabane. Puis, la descente s'effectuera par le sentier normal. Cette marche est encadrée par un guide professionnel.	min. 5	80.-	18 sept	Christophe Rey: christopherey@romandie.com	Le rendez-vous est fixé à 8h au parking de l'école à Lens. Lors de l'inscription, merci de préciser si vous avez un baudrier et des crampons.
NORDIC WALKING	Les mercredis 26 sept, 3 et 10 oct 2012	19h-21h	A travers ces 3 cours, découvrez et apprenez la technique de marche avec bâtons. Que vous soyez débutants ou déjà pratiquants, ce cours est fait pour vous.	min. 4	20.- pour les 3 cours	20 sept	Commune de Lens: 027 484 25 01	Le rendez-vous est fixé aux Tzoumettes. Si vous avez des bâtons de Nordic Walking, prenez-les avec vous. Si vous n'en avez pas, mentionnez-le lors de votre inscription et la monitrice amènera quelques paires de bâtons.
INITIATION ESCALADE	Dimanche 7 oct 2012	Journée	Initiation à l'escalade sur rocher en Valais Central. Activité encadrée par un guide professionnel.	min. 5	80.-	28 sept	Christophe Rey: christopherey@romandie.com	Le rendez-vous est fixé à 8h30 au parking de l'école à Lens. Pour l'escalade, des chaussures de marche suffiront. Si vous avez des chaussons d'escalade, prenez-les avec vous. Lors de l'inscription, merci de préciser si vous avez un baudrier.
INITIATION VOLLEY	Vendredi 12 oct 2012	20h-21h30	Initiation au volleyball.		5.-	5 oct	Commune de Lens: 027 484 25 01	Le cours a lieu à la salle de gym Martelles à Chermignon. Pour ce cours, il suffit de prendre des baskets pour la salle de gym.
BRAME DU CERF	Mardi 16 oct 2012	17h30- env.20h	Marche à plat sur le Bisse de Verconsin, puis observation des cerfs.	min. 4	5.-	9 oct	Commune de Lens: 027 484 25 01	Le rendez-vous est fixé à 17h30 au parking de l'école à Lens. Prenez avec vous une lampe de poche ainsi que des jumelles si vous en avez.
TROTTINETTE 4X4	Samedi 20 oct 2012	10h - env.13h	Descente de Crans-Montana à Sierre en trottinette.	min. 5	50.-	10 oct	Commune de Lens: 027 484 25 01	Le rendez-vous est fixé à la Moubra à 10h. La descente se fera accompagnée d'un moniteur. La location de la trottinette et la remontée en funiculaire sont incluses dans le prix. Pour effectuer cette descente, il faut porter des chaussures fermées.