

# MOTIVE A bouger !



# MOTIVE A bouger !



Changer dans sa tête, bouger dans sa vie

Améliorez votre santé, bien-être et vitalité



#### • Comment s'inscrire ?

Les inscriptions se font directement auprès de la commune de Lens durant les heures d'ouverture au 027 484 25 00. Toutes inscriptions, que ce soit pour les citoyens de Lens ou d'Icogne, sont centralisées à Lens.

La commune de Lens vous adressera par la suite un bulletin de versement afin de régler les frais de cours. Votre inscription sera définitive lorsque votre versement sera effectué.

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 parties prenantes de ce concept et le soutiennent. Derrière ce projet, un groupe d'une dizaine de personnes oeuvrent afin de mettre en place des activités pour les enfants ( sport facultatif ) et pour les adultes et les aînés.

#### • Quel but ?

Son but est d'inciter la population des communes de Lens et Icogne à bouger. « 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.

Nous avons donc le plaisir de vous présenter, dans les pages qui suivent, le programme 2011 des cours pour les adultes et les aînés.

# Programme pour bouger !

# Programme pour bouger !

Date	Activités	Horaire	Nbre de pers.	Délais inscription	Prix	Prestation inclus	Prestation non inclus	Age
Samedi 28.05.11	Initiation de Golf à Granges	8h30 - 11h30	min. 4 pers.	20.05.11	40.- par personne	Encadrement	Déplacement à Granges	Dès 16 ans
Samedi 11.06.11	Cascades Aventure à la Tièche	10h00 - 16h00	min. 5 pers.	27.05.11	80.- par personne	Encadrement, matériel, bus	Pique-nique	Dès 16 ans
Samedi 18.06.11	Cascades Aventure à la Tièche jour de réserve en cas de mauvais temps le week-end avant	10h00 - 16h00	min. 5 pers.	27.05.11	80.- par personne	Encadrement, matériel, bus	Pique-nique	Dès 16 ans
Samedi 03.09.11	Randonnée Glaciaire d'initiation au Wildstrubel	Journée	min. 5 pers.	12.08.11	80.- par personne	Encadrement	Matériels de glacier (location 30frs.), remontée mécanique (25frs.), Pique-nique	Dès 16 ans

Date	Activités	Horaire	Nbre de pers.	Délais inscription	Prix	Prestation inclus	Prestation non inclus	Age
Mercredi 31.08.11	Initiation VTT dans la région	18h00 - 19h30		17.08.11	5.- par personne	Encadrement		Dès 16 ans
Mercredi 07.09.11	Initiation à la course à pied dans la région	18h00 - 19h30		24.08.11	5.- par personne	Encadrement		Dès 16 ans
Mercredi 14.09.11	Initiation VTT dans la région	18h00 - 19h30		31.08.11	5.- par personne	Encadrement		Dès 16 ans
Samedi 17.09.11	Initiation tir à l'arc Flanthey	18h00 - 19h30	min. 4 pers.	02.09.11	5.- par personne	Encadrement		Dès 16 ans
Mercredi 21.09.11	Initiation à la course à pied dans la région	18h00 - 19h30		07.08.11	5.- par personne	Encadrement		Dès 16 ans
Mercredi 28.09.11	Initiation Nordic Walking dans la région	18h00 - 19h30		14.09.11	5.- par personne	Encadrement	Matériel	Dès 16 ans
Mercredi 05.10.11	Initiation Nordic Walking dans la région	18h00 - 19h30		21.09.11	5.- par personne	Encadrement	Matériel	Dès 16 ans

A soixante-dix ans, il est meilleur pour la santé d'avoir des femmes dans la mémoire que sur les genoux.

Un voyage de mille li a commencé par un pas.

