

# 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 !

**A ne pas manquer:**

**La grotte glaciaire dimanche 2 février**

**Le parkour vendredi 7 mars**



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



## Mot d'accueil

### Bouger, partager et rencontrer

Dans une ambiance conviviale, toutes les générations sont invitées à se rencontrer pour bouger ensemble.

A cette occasion, différents clubs de la région se sont associés afin de vous proposer un parcours d'orientation. Votre défi est de retrouver des postes en vous aidant d'une carte. De plus, pour animer le parcours, quelques activités ludiques vous seront proposées à certains postes. Venez vous amuser et relever le défi dans la bonne humeur !

En espérant vous rencontrer lors de cette journée, nous vous souhaitons à tous de partager de bons moments de bien-être physique et mental !

### Notre enjeu

Les femmes et les hommes se défient! Qui va comptabiliser le plus de minutes de mouvement?



## Programme

Samedi 10 mai 2014  
De 9h à 11h30  
et de 13h30 à 16h

Sept postes mêlant divers sports vous seront proposés à travers le vieux village de Lens.

Le point de départ de ce parcours se trouve à l'école de Lens. Venez prendre votre dossard quel que soit votre âge, de 3 à 99 ans!!

### Postes 1-2

Poste 1 : Culture et patrimoine



Poste 2 : Troll Ball



### Postes 3-4

Poste 3 : Tennis + Unihockey + Basketball



Poste 4 : Gym + Golf



## Programme

### Postes 5-6

Poste 5 : Pêche + Hockey



Poste 6 : Tir



### Postes 7

Poste 7 : Pompiers



En cas de mauvais temps, des activités de remplacement seront organisées à la salle de gymnastique de Lens



[www.lasuissebouge.ch](http://www.lasuissebouge.ch)