

# 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](http://www.lens.ch) ou [www.icogne.ch](http://www.icogne.ch)





# Programme pour bouger!

activités adultes

Dès 16 ans



Activités	Dates	Horaires	Descriptifs	Nbre participants	Prix	Délais d'inscription	Inscriptions	Remarques
<b>SORTIE PREVENTION AVALANCHE</b>	Samedi 2 février 2013	9h-12h	Après une petite marche dans la nature, découverte et exercice du matériel de sécurité pour les victimes d'avalanche.	min. 4	20.-	29 janv	Commune de Lens: 027 484 25 01	Le rendez-vous est fixé à 8h30 au parking de l'Aminona. Pour cette sortie, il faut venir avec des skis de randonnée ou des raquettes à neige. De plus, merci de préciser lors de l'inscription si vous possédez une pelle, une sonde et un DVA. Si c'est le cas, prenez ce matériel avec vous lors de la sortie.
<b>INITIATION AU SKI DE FOND SKATING</b>	Samedi 9 février 2013	10h-12h	Ce cours a pour but de faire découvrir les bases de la technique de ski de fond skating.	min. 4	5.-	1 <sup>er</sup> fév	Commune de Lens: 027 484 25 01	Le rendez-vous est fixé à 10h devant le magasin Alex Sports à Crans. Pour ce cours, il faut venir avec votre propre matériel de ski de fond pour le skating.
<b>INITIATION AU SKI DE FOND CLASSIQUE</b>	Samedi 16 février 2013	10h-12h	Ce cours a pour but de faire découvrir les bases de la technique de ski de fond classique.	min. 4	5.-	8 fév	Commune de Lens: 027 484 25 01	Le rendez-vous est fixé à 10h devant le magasin Alex Sports à Crans. Du matériel de ski de fond classique (skis de fond, chaussures et bâtons) peut vous être prêté gratuitement, il suffit de le préciser lors de l'inscription.
<b>RAQUETTES A NEIGE PLEINE LUNE</b>	Lundi 25 février 2013	18h-20h	Départ du parking de l'Aminona puis montée à l'aide de raquettes à neige dans l'alpage de l'Aprili à la lueur de la lune. De là, petite boucle puis retour au parking.	min. 4	5.-	19 fév	Commune de Lens: 027 484 25 01	Le rendez-vous est fixé à 18h au parking de l'Aminona. Pour cette sortie, il est nécessaire de prendre des raquettes à neige, des bâtons et une lampe frontale. Prenez également de quoi vous hydrater (thé chaud).
<b>ZUMBA fitness</b>	Les mardis 19, 26 février et 5 mars	19h-20h	La zumba fitness est un programme fitness simple qui s'effectue sur des musiques latines. C'est facile à suivre et efficace, alors venez vous amuser tout en pratiquant du sport!	min. 4	20.- pour les 3 cours	12 fév	Commune de Lens: 027 484 25 01	Le lieu du cours vous sera confirmé lors de votre inscription (salle de Lens ou Flanthey). Prenez des chaussures avec des semelles qui ne marquent pas, de quoi vous hydrater ainsi qu'un petit linge.
<b>GROTTE GLACIAIRE</b>	Samedi 2 mars 2013	9h-14h	Cette marche se fera accompagnée par un guide professionnel. Départ de la Plaine Morte puis descente sur le Glacier du même nom à l'aide de raquettes. Marche en direction la grotte de Vatseret, sous le glacier de la Plaine Morte. Ensuite, remontée à la Pointe de la Plaine Morte pour admirer le magnifique panorama avant de reprendre la cabine.	min. 4	50.-	22 fév	Commune de Lens: 027 484 25 01	Le rendez-vous est fixé à 9h au parking des Violettes. La montée en cabine est à votre charge. Le matériel nécessaire pour cette sortie est le suivant: bonnes chaussures, raquettes à neige, bâtons, lampe de poche et habits chauds. Comme la marche se termine en début d'après-midi, prenez un petit casse-croûte (thé chaud) avec vous.