

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. |