

Aussi, si vous êtes intéressé(e), veuillez compléter le bulletin imprimé ci-dessous et nous le retourner d'ici au 7 septembre prochain. Nous vous attendons aux séances, aux dates qui vous conviendront, muni(e) d'un survêtement et d'une paire de baskets (il est possible de se changer et de se doucher sur place).

Aucune convocation ne sera envoyée.

Veillez sans autre vous présenter aux séances de votre choix. Les séances auront lieu par n'importe quel temps.



A retourner d'ici au 7 septembre 2023 à

sant "e" scalade - CP 6479 - 1211 Genève 6, ou par email à info@santescalade.ch

Nom: Prénom:

Adresse:

NPA - Ville: Téléphone:

Email:

Date de naissance: Signature:

J'ai participé l'an passé aux entraînements

NB: Inscription aux entraînements seulement, pas à la Course de l'Escalade

Illustrations: Fern - Graphisme - S. Aubouard

Entraînements de course à pied et de walking pour seniors

Participation gratuite!

Dates

Tous les jeudis à 14h30
du 14 septembre
au 30 novembre 2023

Lieu

Centre sportif
du Bout-du-Monde,
Route de Vessy 12
1206 Genève

Participants

Entraînements destinés
aux personnes de plus de 60 ans
et adaptés au niveau de forme
et d'âge de chacun.



+d'infos:

022 700 59 02
info@santescalade.ch
www.santescalade.ch

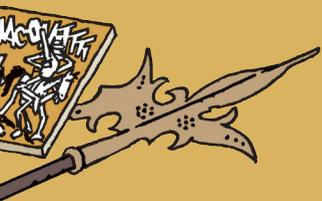


sant "e" scalade

Les progrès majeurs réalisés au cours du XX^e siècle et au début du XXI^e dans le domaine médical et, plus largement, dans tous les domaines en relation avec la santé des individus, sont à l'origine de l'augmentation régulière de l'espérance de vie à laquelle nous assistons dans l'ensemble des pays dits industrialisés.

Au-delà de ce constat réjouissant et de cette tendance qui devrait se poursuivre, un des défis de ce siècle sera d'améliorer la qualité de vie des personnes âgées afin, non seulement, de vivre plus longtemps que nos ancêtres mais également de traverser le troisième âge de notre existence en meilleure forme.

C'est dans cet esprit que depuis 1999, dans le cadre de la Course de l'Escalade, l'association sant«e»scalade, en collaboration étroite avec ATHLETICA, organise des séances d'entraînements à la course à pied et à la marche destinées exclusivement aux Seniors.



Confortés par l'enthousiasme des participants et conscients de la fonction sociale et préventive de ce programme, nous avons décidé de reconduire ces entraînements cette année encore.

Toute personne en bonne santé peut à tout âge s'adonner à la course à pied ou à la marche, sports de base, simples à pratiquer et conviviaux entre tous. Ces séances d'entraînement, d'une durée de 1h30 à 2h00, sont adaptées à votre niveau de forme et à votre âge. Elles sont

encadrées par des spécialistes de la physiologie de l'effort du centre ATHLETICA et vous permettront d'améliorer votre condition physique et de mesurer votre progression.



Organisation: Association sant «e» scalade - case postale 6479 - 1211 Genève 6

Ce programme d'entraînement en commun hebdomadaire – **GRATUIT et réservé aux personnes de plus de 60 ans** – dure 12 semaines, soit jusqu'au jeudi 30 novembre 2023. Il n'est pas nécessaire de s'inscrire à la Course de l'Escalade pour participer à ces entraînements.