

Aussi, si vous êtes intéressé(e), veuillez compléter le bulletin imprimé ci-dessous et nous le retourner d'ici au 18 septembre prochain. Nous vous attendons aux séances, aux dates qui vous conviendront, muni(e) d'un survêtement et d'une paire de baskets.

## Aucune convocation ne sera envoyée.

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



Illustrations : F. Modera - Graphisme : S. Audouard

**A retourner d'ici au 18 septembre 2024 à :**

**Cité Seniors - Rue de Lausanne 62 - 1202 Genève**

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

NPA - Ville : ..... Téléphone : .....

Email (si communication par e-mail souhaitée) : .....

Date de naissance : ..... Signature : .....

J'ai participé l'an passé aux entraînements

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

# ENTRAÎNEMENTS DE COURSE À PIED ET DE WALKING POUR SENIORS

## Dates

Tous les vendredis à 14h  
du 27 septembre  
au 6 décembre 2024

**PARTICIPATION GRATUITE!**  
**INSCRIPTION OBLIGATOIRE**



## Lieu

Couvert de la Place  
de-Châteaubriand  
1202 Genève

## Participant(e)s

Entraînements destinés aux personnes de 55 ans et plus et adaptés au niveau de forme et d'âge de chacun.

## +d'infos:

Cité Seniors : 0800 18 19 20 - [www.santescalade.ch](http://www.santescalade.ch)

sant **e** scalade

Les progrès majeurs réalisés au cours du XX<sup>e</sup> siècle et au début du XXI<sup>e</sup> 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 participant(e)s et conscients de la fonction sociale et préventive de ce programme, l'association sant«e»scalade a décidé, en collaboration avec Cité Seniors, de proposer un second entraînement.

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'entraînements, 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.

Ce programme d'entraînement en commun hebdomadaire – **GRATUIT** et réservé aux personnes de **55 ans et plus** – dure 11 semaines, soit jusqu'au vendredi 6 décembre 2024. Il n'est pas nécessaire de s'inscrire à la Course de l'Escalade pour participer à ces entraînements.



**Organisation :**  
Association  
sant « e » scalade  
Case postale 6479  
1211 Genève 6  
  
En collaboration  
avec Cité Seniors