

Aussi, si vous êtes intéressé(e), veuillez vous inscrire via notre site internet d'ici au 6 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.**

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



# ENTRAÎNEMENTS DE COURSE À PIED ET DE WALKING POUR SENIORS

**PARTICIPATION GRATUITE!**

## Dates

**Tous les mercredis à 14h**  
du 11 septembre au 27 novembre 2024

**Tous les jeudis à 14h30**  
du 12 septembre  
au 28 novembre  
2024

## Lieux

**Les mercredis**  
Centre Sportif des Evaux  
Chemin Fr.-Chavaz 110  
1213 Onex

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

## Participant(e)s

Entraînements destinés aux personnes de 60 ans et plus 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

## Inscriptions



Pour toutes les informations nécessaires, rendez-vous sur notre site internet

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

ou scannez le QR code ci-contre.

**Dernier délai : 6 septembre**

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 60 ans et plus – dure 11 semaines, soit jusqu'au mercredi 27 novembre et/ou jeudi 28 novembre 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