

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**

Veuillez 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 2022 à**

Cité Seniors - Rue de Lausanne 62 - 1202 Genève

Nom: ..... Prénom: .....

Adresse: .....

NPA - Ville: ..... Téléphone: .....

Email (si communication par email 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*

Illustrations: Menor - Graphisme, S. Audouard - 06 88 88 88 88

# ENTRAÎNEMENTS DE COURSE À PIED ET DE WALKING **POUR SENIORS**

## DATES

Tous les vendredis à 14h00  
du 16 septembre au 2 décembre 2022

## LIEU DE RENDEZ-VOUS

Couvert de la Place de-Châteaubriand  
1202 Genève

## PARTICIPANTS

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



**PARTICIPATION GRATUITE ET INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

**+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.

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.

Ce programme d'entraînement en commun hebdomadaire – **GRATUIT et réservé aux personnes de plus de 55 ans** – dure 12 semaines, soit jusqu'au vendredi 2 décembre 2022. Il n'est pas nécessaire de s'inscrire à la Course de l'Escalade pour participer à ces entraînements.

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, l'association sant«e»scalade a décidé, en collaboration avec Cité Seniors, de proposer un second entraînement.



Organisation: Association  
sant «e»scalade

Case postale 6479 - 1211 Genève 6

En collaboration avec Cité Senior - Rue de Lausanne 62 - 1202 Genève