

# FAITES LE PLEIN D'ÉNERGIE EN TOUTE CONVIVIALITÉ !

Les Programmes de la Forme s'adressent à tous. Ils allient activité physique et santé dans une ambiance à la fois professionnelle et conviviale. Ils sont conçus pour répondre aux attentes croissantes des personnes en quête d'activité physique régulière proche de chez elles.

Programmes élaborés en collaboration avec **VOLODALEN**

## DATES :

### En Forme pour ma Santé

Lundi 18h

### Je Cours pour ma Forme

Niveau 2-3 : lundi 19h

### Je Marche pour ma Forme

Jeudi de 9h à 10h30

(Parcours de marche + exercices pendant 1h30)

## DURÉE :

3 mois à partir de mi-mars  
et/ou mi-septembre

## LIEU :

Centre sportif d'Ecozia (Pont-Chalais).  
Salle de gym de Noës si mauvais temps pour  
"En Forme pour ma Santé".

Infos et inscriptions  
**lesprogrammesdelaforme.com**

**Tél: 078 400 27 38**

**info-suisse@lesprogrammesdelaforme.com**

**Zatopek**  
magazine



**Les programmes**  
**de la forme**

**à Sierre**

**SANTÉ**

**FORME**

**SPORT**



**DONNEZ À VOTRE VIE**  
**L'ÉNERGIE QU'ELLE MÉRITE**

**Gratuit** pour les  
nouveaux participants

Financé par la ville de  
SIERRE pour votre santé !



Ne pas jeter sur la voie publique - Imprimé par nos soins



## MARCHER ET ÉCOUTER SON CORPS

Ce programme de mise en condition physique permet de marcher de manière active et engagée.

Il s'articule autour de randonnées en pleine nature et d'exercices variés pour améliorer son souffle et sa forme au quotidien.



**Convivial et dynamique,  
ce programme vous maintient actif.**

Une fois par semaine, vous vous retrouvez au Centre sportif d'Ecossia (Pont-Chalais) et partez pour 1h30 de marche et d'exercices. Accessibles à toutes et tous, les parcours augmentent progressivement en distance, vous invitant à marcher de manière toujours plus libérée.

## COURIR ET SE SENTIR ACCOMPAGNÉ

Avec ce programme, pas d'esprit de compétition, mais une envie de progresser en prenant du plaisir. Les séances sont construites de manière à ce que le rythme de chacun soit respecté. Vous augmentez votre temps de course et votre vitesse.



**Évolutif et encadré, ce programme  
vous propose de courir autrement.**

Femmes, hommes, jeunes, adultes, seniors, tout le monde est le bienvenu ! Une session s'organise sur 12 semaines à raison d'une séance hebdomadaire encadrée par un animateur à laquelle s'ajoute(nt) 1 ou 2 séances à réaliser librement dans la semaine. Convivialité et progressivité avant tout !

## RESPIRER LA VITALITÉ

Ce programme s'adresse aux personnes désireuse de bouger en douceur : sédentaires, seniors, personnes en surpoids ou souffrant d'ALD (cancer, diabète...). Il mixe les exercices de renforcement et d'équilibre. En activant le corps et la tête, le mouvement permet de ralentir le vieillissement et de réduire les pathologies.



**Progressif et sécurisé, ce programme  
s'adapte à votre forme.**

Il se déroule sur 12 séances, au rythme d'une séance en groupe par semaine, encadrée par un professionnel de l'activité physique adaptée (APA). Vous réalisez des circuits d'exercices doux et ludiques, permettant de renforcer vos muscles et votre cœur ainsi que de travailler souplesse et équilibre.