

# 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 :

### Je Cours pour ma Forme

**Niveau 1 (5 km) :** mardi 18h30  
dès le 29 mars pour le printemps  
dès le 13 septembre pour l'automne

**Niveau 2 (7,5 km) :** lundi 19h  
dès le 28 mars pour le printemps  
dès le 12 septembre pour l'automne

### En Forme pour ma Santé

**Lundi 18h**  
dès le 28 mars pour le printemps  
dès le 12 septembre pour l'automne

**Vendredi 18h**  
dès le 1<sup>er</sup> avril pour le printemps  
dès le 16 septembre pour l'automne

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

Infos et inscriptions  
[lesprogrammesdelaforme.com](http://lesprogrammesdelaforme.com)

Tél: 079 395 35 85

[info-suisse@lesprogrammesdelaforme.com](mailto:info-suisse@lesprogrammesdelaforme.com)

**Les programmes  
de la forme**

## à Sierre

SANTÉ

FORME

SPORT



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

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

## Gratuit!\*

Financé par la ville de  
SIERRE pour votre santé !



**Zatopek  
magazine**

**VOLODALEN**

\* Gratuit pour les nouveaux participants.  
Participation de CHF 40.- pour les personnes ayant bénéficié de la gratuité en 2021.



## RESPIRER LA VITALITÉ

Ce programme s'adresse aux seniors, aux personnes en surpoids, aux personnes atteintes d'affection de longue durée (cancer, diabète, dépression, lombalgie...), mais aussi à toute personne sédentaire désireuse de bouger en douceur. Il mixe la marche et 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.

## COURIR ET SE SENTIR ACCOMPAGNÉ

Ce programme "Débutant" permet en 12 semaines de courir 5 km sans s'arrêter pour le niveau 1, puis 7,5 km pour le niveau 2. Cela sans forcer et en toute convivialité. À votre rythme, vous augmentez progressivement votre temps de course et votre vitesse. Votre souffle s'améliore, tout comme votre forme au quotidien.

## OBJECTIF SANTÉ

**SURPOIDS SANTÉ  
SENIORS**

**Progressifs et sécurisés, ces programmes tiennent compte de votre forme.**

Ils se déroulent sur 12 séances, au rythme d'une séance en groupe par semaine, encadrée par un professionnel de l'activité physique adaptée (APA). Après un échauffement permettant d'activer le corps en douceur, vous réalisez des circuits d'exercices doux et ludiques, permettant de renforcer vos muscles et votre cœur. La récupération permet d'assouplir votre corps et de l'équilibrer.

## OBJECTIF FORME

**DÉBUTANTS  
OU EN REPRISE**

**Vous êtes peu ou pas sportif ? Vous souhaitez améliorer votre forme ? Ce programme est fait pour vous !**

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 ! Un carnet "Forme et Santé" vous permet de visualiser vos progrès.