

# 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 18h

Niveau 2-3 (10 km) : lundi 19h

Niveau 4 nature (initiation Trail) : lundi 19h15

Niv. 5 nature (préparation Trail) : mardi 19h

### En Forme pour ma Santé

Lundi 18h et/ou Vendredi 18h

## DURÉE:

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

## LIEU:

Centre sportif d'Ecoxia (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: 078 400 27 38

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

Zatopek  
magazine



 **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** pour les  
nouveaux participants

Financé par la ville de  
SIERRE pour votre santé!





## 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

Que vous soyez débutant ou coureur régulier, il y a forcément un programme adapté à votre niveau. Avec Je Cours pour ma Forme, 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. Et à votre rythme, vous augmentez 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

**DU DÉBUTANT  
AU CONFIRMÉ**

**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. Les groupes sont organisés par niveau avec des distances graduelles. Convivialité et progressivité avant tout!