



« Pour l'excellente préparation et l'excellente ambiance ! »*

« La simplicité sans aucune contrainte. Très bonne ambiance et convivialité ! »*

« Les bénévoles très accueillants et motivés, l'endroit, l'ambiance. »*

« Entraînements sérieux, excellente ambiance et bonne humeur, encadrement professionnel ! »*

« Un moment sportif, bon enfant et bien encadré. »*

« L'ambiance et l'efficacité ! »*

« Super pour se remettre au sport ! »*

Ils vous disent pourquoi participer...

« Pour tout niveau et c'est entraînant de faire tous ensemble ! »*

* Propos recueillis par les participants lors de l'enquête de satisfaction de septembre 2016

Entraînements 2017 sant **e** scalade

Communiqué de presse juin 2017

« Conviviaux, physiques mais accessibles. » Tels sont les trois adjectifs qui pourraient caractériser les différents entraînements de marche et de course reconduits cette année par l'association sant«e»scalade, programme de promotion de la santé et d'une activité physique régulière. **Gratuits et sans inscription préalable**, encadrés par des entraîneurs **professionnels** du centre Athlética, ces différentes séances, s'adressent à **tous les niveaux et tranches d'âge** des sportifs amateurs, permettant d'entretenir et de développer sa forme en plein air, dans un cadre agréable.

Les entraînements destinés aux débutants ou en reprise d'une activité sportive reprennent cet été **dès le dimanche 6 août et jusqu'au 8 octobre**. Le lieu de rendez-vous est à **10h00 au centre sportif de Vessy** qui se transforme en centre de remise en forme de plein air pour tous. Chacune et chacun, à son rythme, reprend goût à l'effort, que ce soit par la marche ou la course, dans un cadre verdoyant et une ambiance décontractée.

Les entraînements dédiés aux seniors (+60 ans) se déroulent **les jeudis dès le 14 septembre jusqu'au 30 novembre**. Le lieu de rassemblement est au **centre sportif du Bout-du-Monde à 14h30**. Durant deux heures, ces entraînements de marche ou de course sont une excellente occasion de préserver sa forme mais aussi de faire de nouvelles rencontres.



Les entraînements en commun reprennent place dans l'agenda sportif aux lieux spécifiés ci-après les 7 dimanches avant la Course de l'Escalade, **du 15 octobre au 26 novembre** ; l'occasion de découvrir ou de redécouvrir des sentiers agréables propices à l'activité de plein air...

15/10	10h00	Stade de la Bécassière, à VERSOIX
22/10	10h00	Ecole d'ANIERES
29/10	10h00	Boulodrome de MEYRIN
05/11	10h00	Stade de la Paguette, à ST-JULIEN (F)
12/11	10h00	Centre sportif, à AIRE-LA-VILLE
19/11	10h00	Place des Nations, ONU
26/11	09h00	Parc des Bastions, à GENEVE



Nous avons tous à y gagner à faire battre notre cœur un peu plus fort. Les organisateurs et leurs fidèles bénévoles vous attendent avec impatience à ces séances.

Même si pour certains, la participation à la Course de l'Escalade est une motivation particulière à garder en ligne de mire, ce n'est en aucun cas une obligation. **La participation à ces entraînements est gratuite et libre de tout engagement !**