

Genève, juillet 2019

### Entraînements sant «e» scalade 2019

## DATES DES ENTRAÎNEMENTS SENIORS ET DES ENTRAÎNEMENTS EN COMMUN

Depuis deux décennies, différents entraînements de marche et de course à pied sillonnent le canton de Genève et ses frontières. Ces derniers, mis en place par l'association sant «e» scalade, ont pour but la promotion de la santé et d'une activité physique régulière accessible au plus grand nombre. Gratuits et sans inscription préalable, encadrés par des entraîneurs professionnels du centre Athletica, ces séances, s'adressent à tous les niveaux et tranches d'âge des sportifs amateurs.

#### **Les entraînements dédiés aux seniors (+60 ans)**

L'année dernière, plus de 1'600 personnes ont été comptabilisées sur l'ensemble des 12 séances proposées. En 2019, à nouveau 12 entraînements de marche ou de course à pied encadrés par des professionnels seront dispensés.

Suite au succès rencontré l'année dernière, sant «e» scalade Senior reconduit, en collaboration avec Cité Seniors, un 2ème entraînement hebdomadaire le vendredi en Ville de Genève.

#### Sant «e» scalade Senior :

12 septembre au 28 novembre	14h30	Centre sportif du Bout-du-Monde
--------------------------------	-------	---------------------------------

#### Sant «e» scalade Senior en collaboration avec Cité Seniors (dès 55 ans) :

13 septembre au 29 novembre	14h00	Cité Seniors, 62 rue de Lausanne, Genève
--------------------------------	-------	--

# sant «e»scalade

Rue des Eaux-Vives 63  
Case Postale 6479  
CH – 1211 Genève 6

## Les entraînements en commun

C'est l'occasion de découvrir ou de redécouvrir des sentiers agréables propices à l'activité de plein air les 6 dimanches précédant la Course de l'Escalade, du 20 octobre au 24 novembre, agendez-les :

20 octobre	10h00	VERSOIX, Stade de la Bécassière
27 octobre	10h00	ONU, Place des Nations
3 novembre	10h00	HUG, Parc des Chaumettes
10 novembre	10h00	ST-JULIEN, Stade de la Paguette (F)
17 novembre	10h00	CERN, Place des Particules
24 novembre	09h00	PARC DES BASTIONS, Genève

## Pour de plus amples informations :

Bureau de sant«e»scalade  
Rue des Eaux-Vives 63  
Case Postale 6479  
1211 Genève 6  
Tél. +41 22 700 59 02  
info@santescalade.ch  
www.santescalade.ch

Cité Seniors  
Rue de Lausanne 62 - Rue Amat 28  
1202 Genève  
Tél. 0800 18 19 20 (appel gratuit)  
citeseniors@ville-ge.ch  
www.seniors-geneve.ch