

sant“e”scalade

Communiqué de presse

Rien de tels que les entraînements collectifs pour combiner effort et convivialité ! C'est le principe sur lequel s'appuie l'association sant"e"scalade, programme de promotion de la santé et d'une activité physique régulière, pour inviter toutes celles et tous ceux qui le souhaitent à pratiquer la marche et la course à pied. Avec la participation des physiologistes du sport du centre Athletica, vos envies d'activité physique seront assouvies dans un paysage bucolique et une ambiance conviviale aux côtés d'experts avisés.



Les entraînements destinés aux débutants ou en reprise d'une activité sportive à la recherche de dimanches actifs cet été reprennent **dès le 2 août jusqu'au 11 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. Les débutants sont accueillis et les habitués retrouvent leurs marques. 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 progrès sont rapides et encourageants. Ils redonnent du plaisir à se faire du bien par une activité physique régulière. Les uns sont surpris par leur propre endurance alors que les autres ne se rendent même plus compte des efforts fournis.

Les entraînements dédiés aux seniors se déroulent **les jeudis dès le 17 septembre jusqu'au 3 décembre**. Le lieu de rassemblement est au **centre sportif du Bout-du-Monde à 14h30**. Durant deux heures, ces entraînements 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, **du 18 octobre au 29 novembre** ; l'occasion de découvrir ou de redécouvrir des sentiers agréables propices à l'activité de plein air...



Date et heure	Lieu	Rendez-vous
18 octobre, 10h00	Versoix	Centre sportif de la Bécassière
25 octobre, 10h00	Vandoeuvres	Parc de la Mairie
1 novembre, 10h00	Aire-la-Ville	Centre sportif
8 novembre, 10h00	ONU	Place des Nations
15 novembre, 10h00	Saint-Julien	Stade de la Paguette
22 novembre, 10h00	Vernier	Le Lignon
29 novembre, 9h00	Genève	Promenade des Bastions

Vous l'aurez compris, nous avons tous à y gagner à faire battre notre cœur un peu plus fort. Les organisateurs et leurs infatigables 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 !**