



groupe de **RANDONNÉE** avec  
yves auberson



**VALMONT**  
*Clinique privée de réadaptation*

SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

# Animation d'un groupe de randonnée par Yves Auberson

Atteint de la maladie de Parkinson depuis 17 ans, Yves Auberson, coach sportif à la Clinique Valmont, lance un groupe de randonnée hebdomadaire, intégrant également du renforcement musculaire léger.

Convaincu des bienfaits de l'activité physique sur la maladie, il a relevé en 2020 le défi de parcourir 1'000 km à pied à travers les Alpes suisses, en moins de 100 jours.

**Les cours ont lieu tous les jeudis, dès le 5 mai 2022, au départ de la Clinique Valmont.**

**3 créneaux horaires sont disponibles :**

- 10h00 - 11h00
- 11h15 - 12h15
- 13h15 - 14h15

## **INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES**

- Réservé exclusivement aux personnes atteintes de la maladie de Parkinson, avec une condition physique suffisante
- Les personnes doivent être autonomes et doivent pouvoir se déplacer sans moyen auxiliaire
- Équipements : chaussures de marche ou baskets, bâtons de marche conseillés
- CHF 10.- par personne et par cours
- Maximum 6 participants par cours

## **INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES**

Les inscriptions se font au plus tard deux jours avant le jour du cours, par téléphone au **+41 21 962 37 24**.