

NORDIC WALK
IN *Lyon*

14^{ème} édition
12 / 13
OCT 2019

PARTICIPEZ AVEC VOTRE ENTREPRISE !

Découvrez la ville autrement, en Marche Nordique ou Randonnée Pédestre !



WWW.NORDICWALKINLYON.COM



NORDICWALKIN'LYON SOUTIENT L'ACTION DE PRÉVENTION "CŒUR DES FEMMES"



// MARCHEZ ENSEMBLE EN ENTREPRISE

• LA MARCHE, UNE PRATIQUE INDISPENSABLE POUR **RESTER EN FORME !**

- Le **bien-être** et la **santé** des équipes pour une plus grande **efficacité** !

• LA MARCHE **SPORT TEAM BUILDING !**

- **Mixte, intergénérationnel & facilitateur** d'échanges.
- Des collaborateurs acteurs du projet d'entreprise, plus unis pour aller plus loin ensemble.

• **ENVIE DE S'ESSAYER À LA PRATIQUE DE LA MARCHE NORDIQUE ?**

- Sportif ou non ? La Marche Nordique est une pratique **accessible** et **conviviale**. Profitez de **séances d'initiation** et du **prêt de bâtons** pour faire tester l'activité à vos collaborateurs !



// LE CONCEPT DE L'ÉVÉNEMENT

NORDIC WALK
IN Lyon

- L'ÉVÉNEMENT URBAIN N°1 EN FRANCE

4^{ème} édition
Les 12 & 13 octobre 2019

au Parc de Gerland



2 200
participants


Événement
100% Marche


SALON
Marche Nordique
& Bien-Être

• PROGRAMME DE L'ÉVÉNEMENT

PRATIQUER

- Des **parcours de Marche** pour tous



DÉCOUVRIR

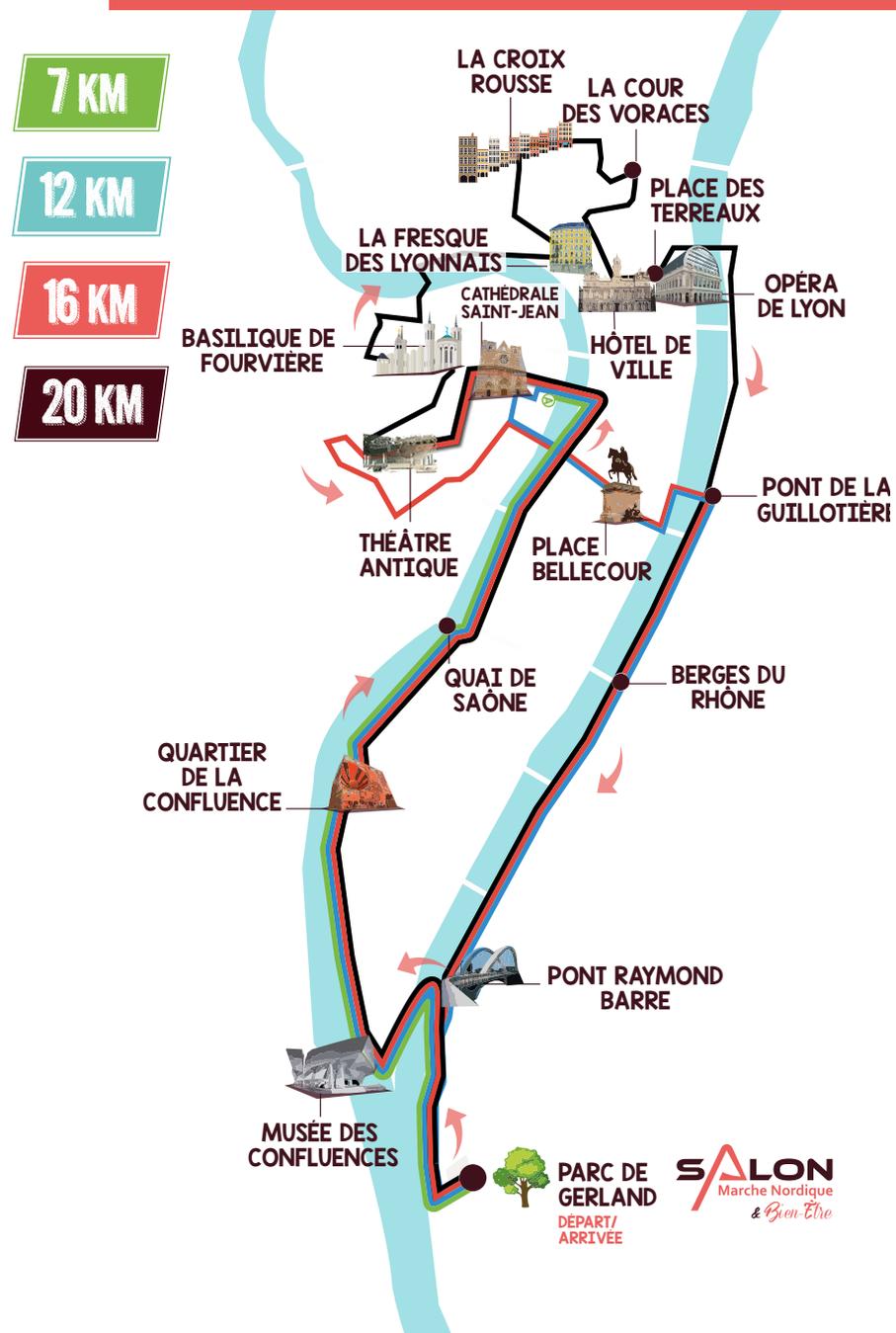
- Le **Salon Marche Nordique & Bien-Être** avec plus de 35 exposants au cœur des animations

ECHANGER

- **Activités** sur le podium du salon : Yoga, Fitness,...
- **Animations** proposées **par les exposants**
- Découvrir la pratique de la Marche Nordique, par le biais de séances **d'initiation** encadrées par des instructeurs et du **prêt de bâtons**

• LES PARCOURS DE MARCHÉ

4 parcours qui traversent les
PLUS BEAUX SITES DE LA VILLE DE LYON



// NOTRE SOUTIEN À «COEUR DES FEMMES»

• ACTION SOUTENUE PAR L'ÉVÈNEMENT DEPUIS 2 ANS

- NordicWalkin'Lyon soutient l'action de la **Fédération Française de Cardiologie** sur le cœur des femmes.
- L'**action de prévention** soutenue par NordicWalkin'Lyon s'articule autour de la promotion des « **10 commandements cœur des femmes** ».



10 COMMANDEMENTS POUR LE COEUR DES FEMMES

- | | | | |
|---|---|----|---|
| 1 | MANGER ÉQUILIBRÉ, EN PRENANT SON TEMPS | 6 | RÉDUIRE LE SEL |
| 2 | PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE | 7 | UN BON SOMMEIL |
| 3 | NE PAS FUMER | 8 | RIRE |
| 4 | PEU D'ALCOOL | 9 | PAS DE CONTRACEPTION AVEC DES ŒSTROGÈNES DE SYNTHÈSE, SI L'ON FUME APRÈS 35 ANS |
| 5 | MOINS DE STRESS | 10 | UN CONTRÔLE MÉDICAL RÉGULIER |

// L'OFFRE ENTREPRISE

• LE PACK ENTREPRISE

- 4 parcours au choix : 7 km, 12 km, 16 km et 20 km
- Dossard pour l'accès au parcours
- Séances d'échauffement & d'étirements
- Parcours balisé & sécurisé
- Ravitaillements
- Point d'interprétation du patrimoine
- T-shirt technique collector et cadeau surprise !
- Tester la Marche Nordique : Prêts de bâtons offert

• LES AVANTAGES

- Inscription dans un groupe entreprise & paiement unique
- **-10%** sur le prix public à partir de 10 inscrits
- Retrait facile de tous les dossards en 1 fois
- Participation au **Challenge Entreprises***
** au minimum d'une participation de 3 entreprises*



• LES OPTIONS DU PACK ENTREPRISE*

* Contenu non compris dans l'offre, mais pouvant être élaboré par l'organisation.

- Tente de 9m² au Salon Marche Nordique & Bien-Être
- Buffet café-croissant avant le départ
- Photo de groupe entreprise avant le départ
(envoyée par email au responsable du groupe)

Budget indicatif moy./pers = 25€ HT



// LE PROGRAMME DU WEEK-END

• SAMEDI 12 OCTOBRE

ANIMATIONS AU SALON MARCHÉ NORDIQUE & BIEN-ÊTRE avec plus de 40 exposants !

- **Activités sur le podium du Salon** : Yoga, Fitness,..
- **Animations** proposées par les exposants
- **Découvrir la Marche Nordique** grâce à des conseils techniques donnés par des instructeurs
- **Retrait des dossards**

• DIMANCHE 13 OCTOBRE

- **Matin : Départ du Parc de Gerland des marches** qui traversent les plus beaux sites de la ville de Lyon

7 KM

12 KM

16 KM

20 KM

- **Fin de matinée : Arrivée des marches** - Ravitaillement festif et étirements
- Photo de groupe



NORDIC WALK IN *Lyon*

POUR TOUT RENSEIGNEMENT :
Charlotte Fievet / Chargée de partenariats
charlotte@kciop.fr / 06 82 34 43 46