

NORDIC WALK IN  
LYON by Alptis

5<sup>ÈME</sup> ÉDITION  
17 / 18  
OCT. 2020

# PARTICIPEZ AVEC VOTRE ENTREPRISE !

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



[WWW.NORDICWALKINLYON.COM](http://WWW.NORDICWALKINLYON.COM)



NORDICWALKIN'LYON BY ALPTIS 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'ÉVÈNEMENT

### • L'ÉVÈNEMENT URBAIN N°1 EN FRANCE

5<sup>ème</sup> édition  
**Les 17 & 18 octobre 2020**



**3 700**  
visiteurs



**2 300**  
participants

  
Événement  
**100% Marche**



### • PROGRAMME DE L'ÉVÈNEMENT

#### PRATIQUER

Des **parcours de Marche** pour tous



#### DÉCOUVRIR

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

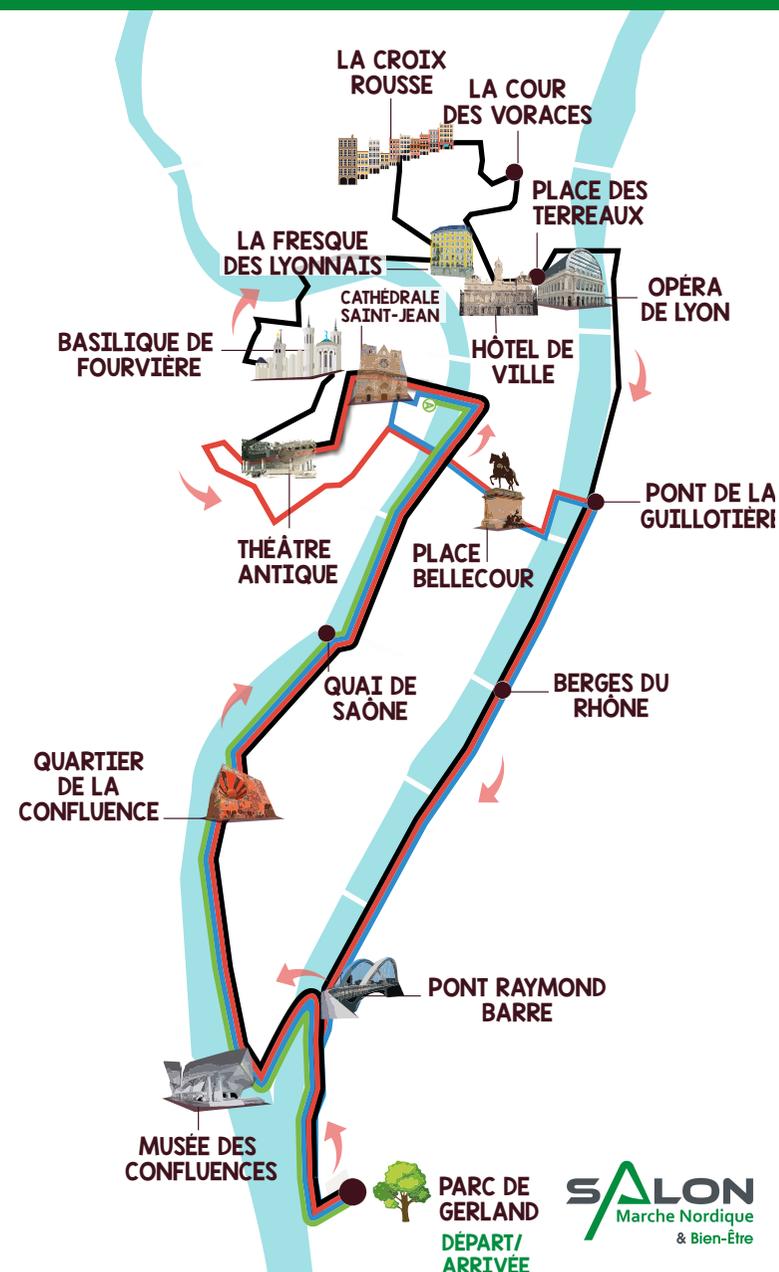
#### ECHANGER

- **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**

3 • NordicWalkin'Lyon by Alptis 2020 - Présentation offre Entreprise

### • LES PARCOURS DE MARCHÉ

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



**SALON**  
Marche Nordique  
& Bien-Être

## // NOTRE SOUTIEN À «COEUR DES FEMMES»

### • ACTION SOUTENUE PAR L'ÉVÈNEMENT DEPUIS 3 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 by Alptis s'articule autour de la promotion des « **10 commandements cœur des femmes** ».



### 10 COMMANDEMENTS POUR LE COEUR DES FEMMES

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

## // L'OFFRE ENTREPRISE

### • LE PACK ENTREPRISE

- 4 parcours au choix : 8 km, 13 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 : Prêt 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 9m<sup>2</sup> au Salon de la Marche Nordique & du 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 17 OCTOBRE

---

**ANIMATIONS AU SALON DE LA MARCHÉ NORDIQUE & DU BIEN-ÊTRE**  
avec de nombreux 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 et des initiations
- **Retrait des dossards**

### • DIMANCHE 18 OCTOBRE

---

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

**8KM**

**13KM**

**16KM**

**20KM**

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



# NORDIC WALK IN LYON

by  Alptis

**POUR TOUT RENSEIGNEMENT :**  
**Charlotte Fievet** / Chargée de partenariats  
[charlotte@kciop.fr](mailto:charlotte@kciop.fr) / 06 82 34 43 46