

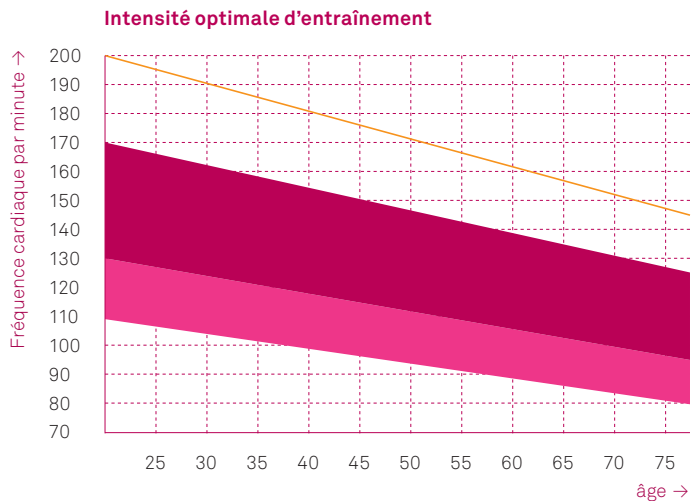
Pour rejoindre les trails

- En voiture :** depuis le centre du village, suivre en direction de Coeuve, puis tourner à droite avant la forêt vers «Les Anglards»
- À pied :** après la déchetterie, continuer le chemin au nord du village

Le premier pas fait déjà une énorme différence. Chaque pas suivant contribue à améliorer votre santé. Nous vous soutenons dans votre démarche, avec de bons conseils, car votre santé nous tient à cœur. En tout temps. Helsana.

Helsana

Helsana Trails:
gardez la forme!



Le graphique ci-dessus peut servir de référence.

- Pulsation maximale (220 moins âge)
- Effort physique idéal pour un entraînement cardio-vasculaire (65–85 % des pulsations maximales)
- Effort physique idéal pour brûler les graisses (55–65 % des pulsations maximales)

Responsable du trail Sébastien Gerber
2942 Alle
sebgerber@bluewin.ch

Alle est l'un des plus grands villages d'Ajoie avec près de 1700 habitants. Sa situation centrale dans le district a favorisé l'établissement de petites et moyennes entreprises venues se greffer dans une zone jadis essentiellement rurale. Se trouvant à une altitude de 451 m et s'étalant sur une superficie de 1060 ha, Alle se réjouit de compter de nombreuses sociétés sportives et culturelles.

Partenaires d'impression :



La Pharmacie Erard
à Alle nous sert
bien et bien!
471. 14. 68

oh ma vie
Fitness
Alle rte de Courgenay 20



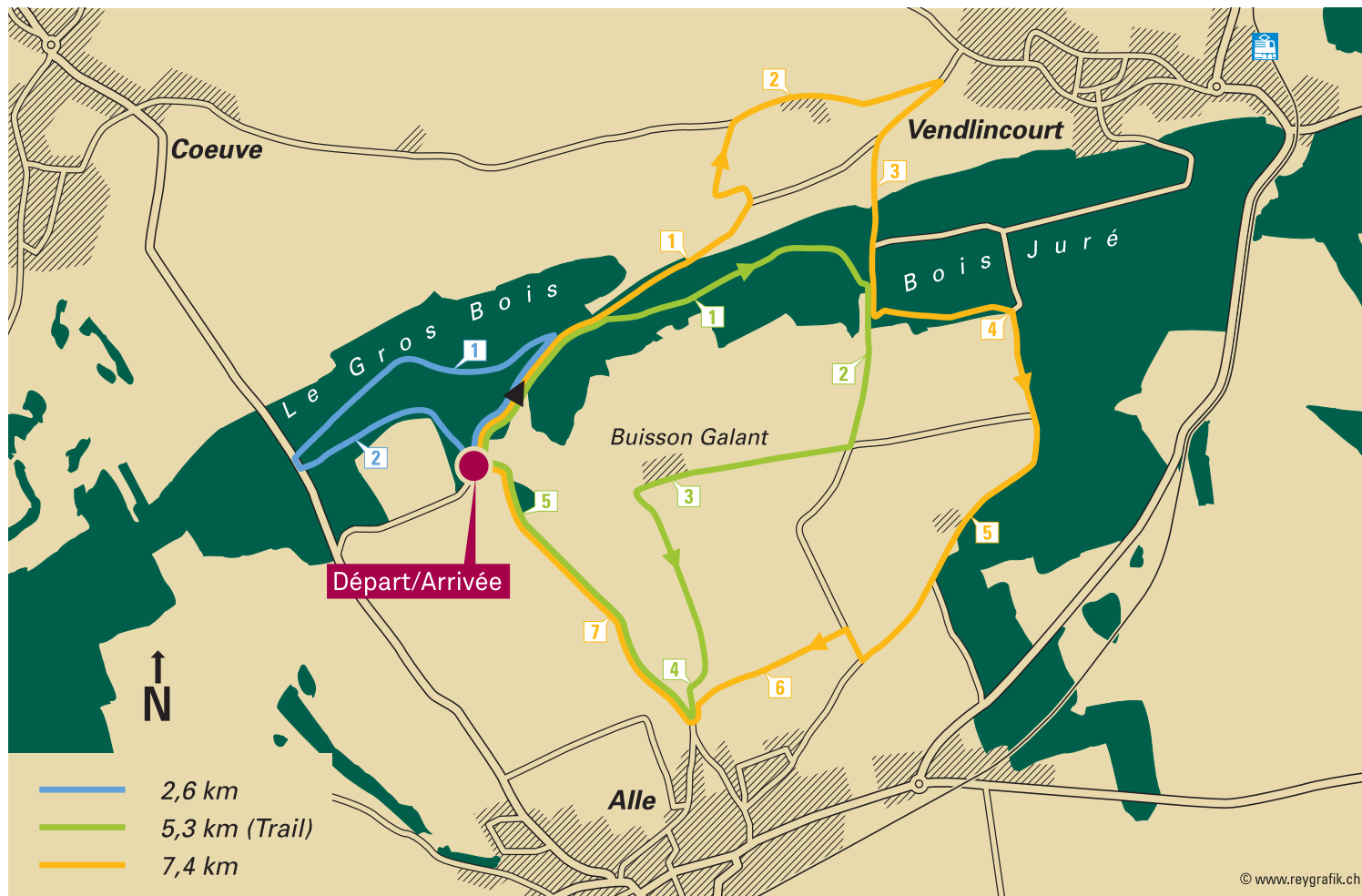
En collaboration avec :



Les bienfaits de l'exercice physique

Les Helsana Trails sont des parcours balisés de distance variable destinés aux adeptes du walking, nordic walking et running. Ils sont accessibles 24 heures sur 24, tout au long de l'année, et s'adressent aussi bien aux débutants qu'aux sportifs confirmés.

En tant que leader des assureurs-maladie en Suisse, Helsana finance environ 100 Helsana Trails dans tout le pays, apportant ainsi une contribution importante à la santé publique. Ici ce n'est pas la performance sportive qui est au premier plan, mais avant tout le plaisir d'être actif et de vivre sainement. Helsana sponsorise également différentes manifestations de walking ainsi que le «Helsana Trophy», un classement annuel des courses populaires.



© www.reygrafik.ch

Vous trouverez de plus amples informations sur :
www.helsana.ch > Idées santé > Connaissances & conseils > Activité physique