



Intéressé.e ?

Prenez contact avec :

Laetitia Marchand Aymon
fondatrice et responsable de Mouvement-K

Téléphone: +41 (0)79 308 73 10

E-mail: laetsmove@gmail.com

et n'hésitez pas à consulter :

www.laetsmove.com/mouvement-k



Laetitia Marchand Aymon

*Professionnelle en APA spécialisée en oncologie
DU en APA, nutrition et cancer/ Master en Exercice, Sport,
Santé, Handicap / DU en Education physique et Sport /
Master en PNL / Diplôme d'infirmière*

Activités soutenues par l'Association PEAK

www.associationpeak.ch



PHYSICAL
EXERCISE
AGAINST
K FOR CANCER

mouvement-K[®]

montagne & vélo au fil des saisons

pour adultes atteints de cancer

2024-2025



Inscriptions

- Activités en Valais **MAIS** ouvertes à toutes personnes atteintes de cancer qui souhaitent participer à des activités en plein air, en groupe et qui peuvent marcher quelques heures
- Vous pouvez vous inscrire à une ou plusieurs sorties
- Nombre de places limitées donc les inscriptions seront retenues dans l'ordre d'arrivée
- L'inscription sera retenue une fois la finance d'inscription réglée
- Un certificat de non contre-indication aux activités physiques est demandé et fait par votre médecin
- Chaque participant.e possède une assurance accident
- Les informations avant chaque sortie seront transmises en temps voulu ainsi que la liste de matériel à emporter avec soi
- Sorties accompagnées par des professionnels formés
- La finance d'inscription ne doit pas être une contrainte, merci de contacter la responsable en cas de besoin.

ACTIVITES «Mouvement-K» 2024-2025					
20 octobre 2024	2 novembre 2024	30 novembre 2024	11 janvier 2025	22 février 2025	22 mars 2025
Randonnée automnale	Randonnée automnale	Randonnée ou raquettes	Initiation ski de randonnée & raquettes	Ski de randonnée & raquettes	Ski de randonnée & raquettes
5 avril 2025	7 au 9 juin 2025	Mai 2025	Juin 2025	Juillet 2025	Août 2025
Ski de randonnée & raquettes	Mouvement-K vélo et méditation	Mouvement-K montagne : 1) « Randonnée découverte » : 3 journées préparation (5 mai, 14 juin, 26 juillet) et 3 jours de marche : 22 au 24 août 2025 2) « Haute montagne avec sommet à la clé » : 3 journées de préparation (17 mai, 15 juin, 27 juillet) et 3 jours de marche : 29 au 31 août 2025			

Nombre de participants.es : minimum 6 et maximum 10

Tarifs pour les journées : CHF 45.-/personne (ne comprend pas les déplacements et pic-nic)
(cela ne concerne pas les séjours de 3 jours en montagne ou à vélo)