

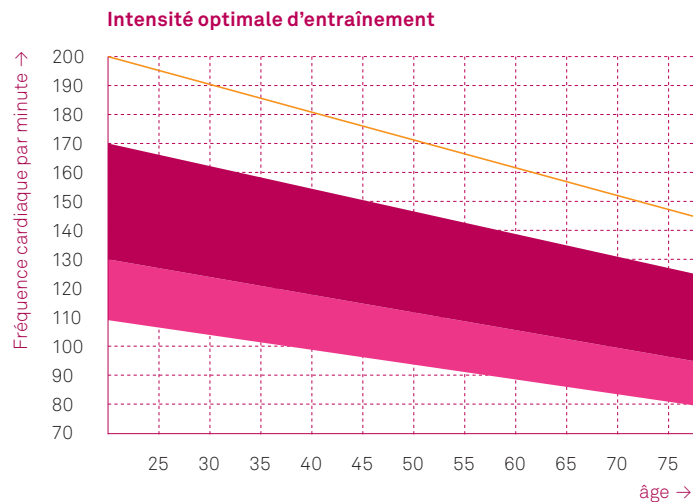
Pour rejoindre les trails

Départ/arrivée parcours **bleu** et **jaune** (2.3 km et 10.6 km):
Centre sportif du Bois-des-Frères, vestiaires et douches
à disposition, parking. Bus: lignes 6, 19, 23 - arrêt «Bois-des-Frères» /
ligne 51 - arrêt «Ecu».

Départ/arrivée parcours **vert** (5.7 km): Usine Givaudan, près de
la passerelle de Chèvres, parking. Bus: ligne 28 - arrêt «Parfumerie».

Helsana

Helsana Trails:
gardez la forme!



Le graphique ci-dessus
peut servir de référence.

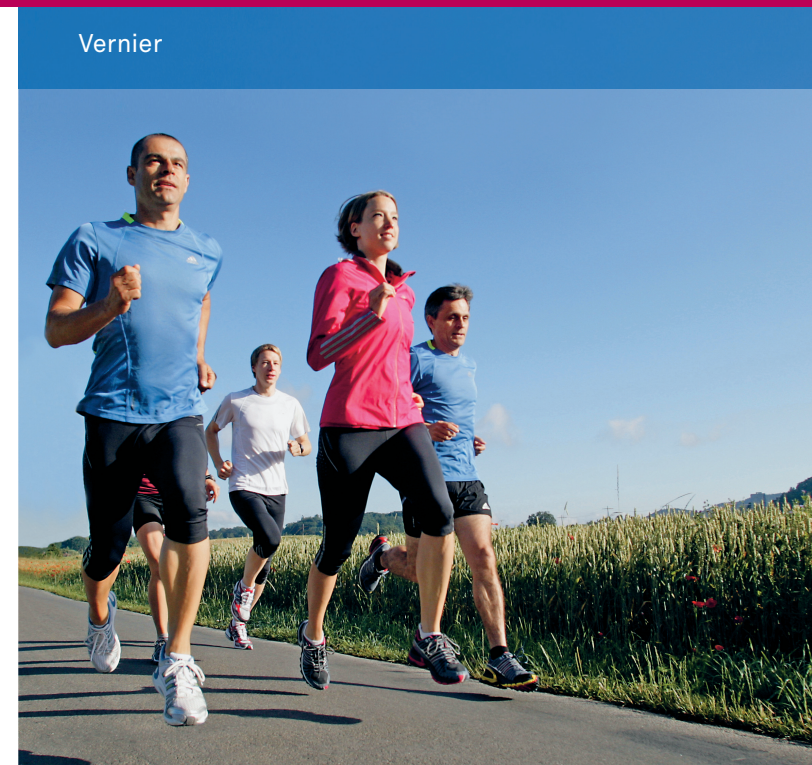
- Pulsation maximale (220 moins âge)
- Effort physique idéal pour un entraînement cardio-vasculaire (65–85 % des pulsations maximales)
- Effort physique idéal pour brûler les graisses (55–65 % des pulsations maximales)

Responsable du trail Service des sports
Ville de Vernier
Rte du Bois-des-Frères 30
1219 Le Lignon
Tél. 022 306 07 70
sports@vernier.ch

Ville de Vernier

Vernier est une ville de contrastes qui accueille des secteurs d'habitation et de résidence, des zones industrielles et d'activités commerciales et des espaces de détente et de nature. Plusieurs parcours balisés permettent de se balader à travers les parcs et le long des rives du Rhône (Voie Verte, Sentier du Pétrole, Helsana trails).

VERNIER 
Une Ville pas Commune



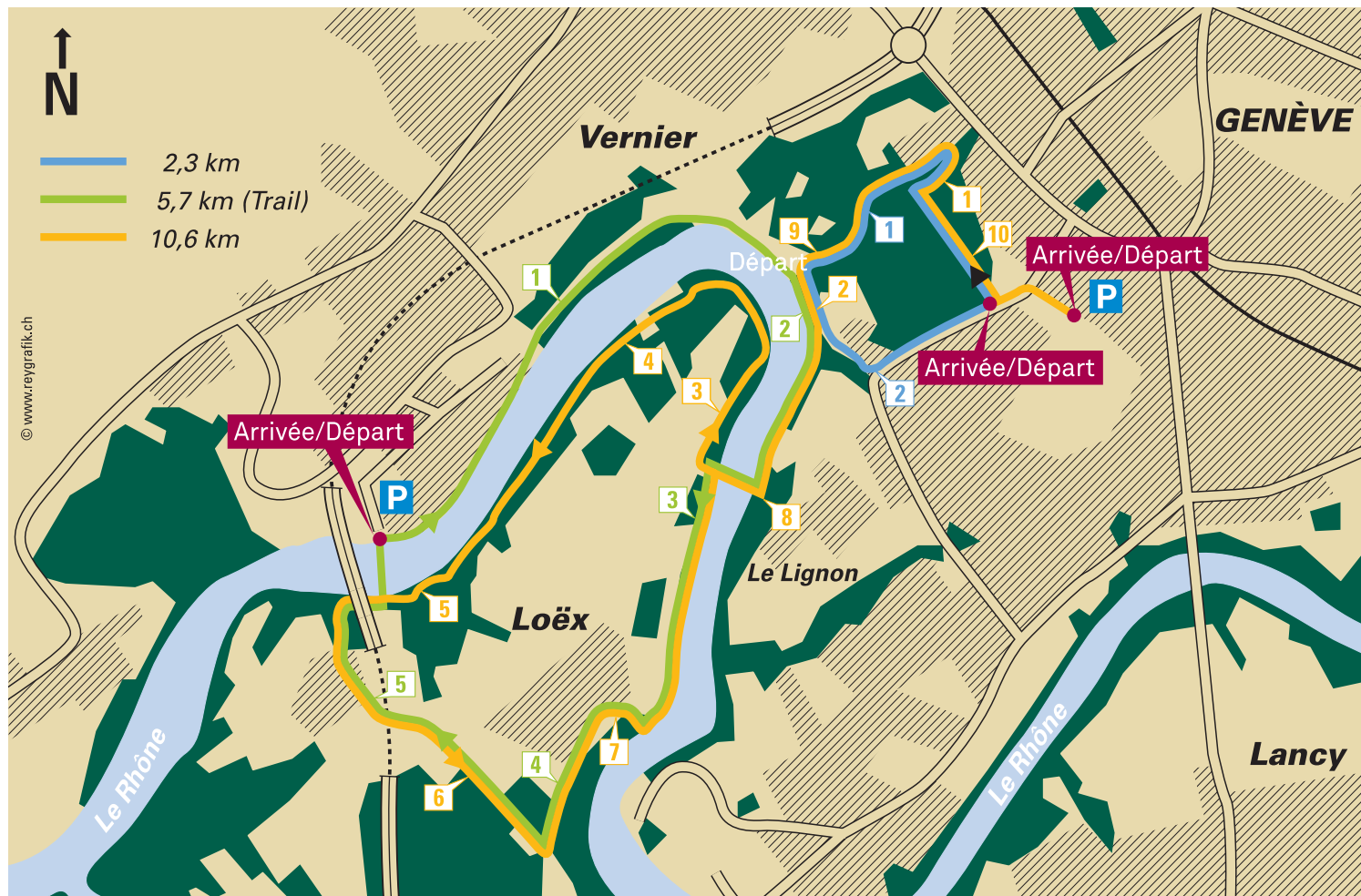
En collaboration avec:



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.



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