



# Crans-Montana la région qui marche

## Des Espaces Rencontre, qu'est-ce que c'est ?

Des espaces de liberté, que chacun peut investir selon son désir! Ce nouvel aménagement des centres de Crans et Montana donne envie de se balader dans la rue, en toute sécurité, de profiter des nouveaux espaces pour faire la fête, se rencontrer, sortir entre amis, faire du lèche-vitrine, du shopping, se divertir. La découverte à portée de main... ou de pied!

## Le mouvement, un élixir de longue vie!

Dans les Espaces Rencontre, les gens ont envie d'aller à pied pour vivre pleinement la rue. Les centres sont les points de départ vers les nombreuses balades et activités sportives autour de Crans-Montana; ils sont les lieux de ralliement et de délasserment après les activités sportives.

Selon ce qu'a démontré l'OMS, le mouvement est un élixir de longue vie. Il suffit de 3 fois 10 minutes d'effort par jour pour mettre en fuite les maladies cardio-vasculaires, le diabète, l'hypertension et même certains cancers. Alors... bougeons-nous!

## Comment ça marche ?

Dans les Espaces Rencontre aux centres de Crans et de Montana, les piétons évoluent librement. La rue est à eux! Quant aux voitures, elles doivent se conformer à trois règles:



PAES

ICOGNE  
LENS  
CHERMIGNON  
MONTANA  
RANDOGNE  
MOLLENS



[www.paes-crans-montana.ch](http://www.paes-crans-montana.ch)