

Programme 2011

Cours de formation (continue) pour instructrices et instructeurs NORDIC WALKING

1. **«J'ai le souffle court, puis-je faire du nordic walking ?»**
(Théorie sur les pathologies respiratoires, pratique d'exercices respiratoires adaptés)
Date : **samedi 26 mars 2011**
Durée : 1 journée
Intervenants : M. P. Althaus et Mme B.Pfister

2. **«Mobilisation, Renforcement et Etirement avec les bâtons de NW»**
(Théorie et pratique)
Date : **vendredi 6 mai 2011**
Durée : 1 journée
Intervenante : Mme B.Pfister

3. **«Nordic Walking et la méthode Franklin»**
(Une méthode qui vous aide à retrouver un mouvement fluide)
Date : **samedi 20 août 2011**
Durée : 1 journée
Intervenantes : Mmes H. Moser et B.Pfister

4. **Nouveauté : «Nordic-Walking et Pilates»**
(Théorie et pratique)
Date : **vendredi 17 juin 2011**
Durée : 1 journée
Intervenantes : A. Constam et Mme B.Pfister

5. **«Améliorer la visualisation du mouvement harmonieux de la technique ALFA»**
Permet aussi une mise à jour de la technique personnelle !
(Il est souhaitable que l'instructeur amène un/une élève)
Date : **samedi 1 octobre 2011**
Durée : 1 journée
Intervenante : Mme B. Pfister



CENTRE DE FORMATION NORDIC FITNESS ET SANTE

6. «Cours de formation de base Nordic-Walking pour devenir instructeur» (technique ALFA)

Conditions impératives d'admission :

- être: physiothérapeute, infirmière ou médecin ou avoir un diplôme/ certificat dans une discipline sportive
- avoir de l'expérience dans l'enseignement
- avoir suivi un cours d'initiation Nordic Walking, technique ALFA (avec certificat)
- les participants sans formation médicale ont l'obligation de suivre la formation continue d'Anatomie avant ou dans les 6 mois qui suivent la formation

(Obligatoire : joindre les copies des références pour validation de l'inscription)

Dates : **Vendredi et samedi, 1 et 2 juillet 2011**
Durée : 2 jours
Intervenante : Mme B. Pfister

Lieu:
1096 Cully ou Vevey VD

Prix:
Cours no 1, 2, 3, 4 et 5 :
CHF 190.- pour les membres du CF Sanasports et
CHF 240.- pour les non-membres CF

Cours no 6 formation de base instructeur Nordic Walking :
CHF 330.- pour les membres du CF Sanasports et
CHF 390.- pour les non-membres CF

(Les frais d'inscription sont payables à l'avance par IBAN).

Profitez de la carte de membre du centre de formation Sanasports CHF 90.- avec plein d'avantages!
En cas de maladie/accident le cours est proportionnellement remboursé sur ordonnance médicale uniquement. L'organisateur décline toute responsabilité en cas d'accident.

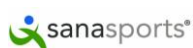
Information:

Tel: 021 320.22.03 (Lundi ▶ mercredi et vendredi : 09h00 à 12h00 et jeudi : 14h00 à 17h00)

Mme B.PFISTER, physiothérapeute ES Physioswiss, posturologue et Mastertrainer Nordic Walking

E-Mail: b.pfister@sanasports.ch

Délai d'inscription et de paiement : 2 semaines avant le cours de formation (continue)





CENTRE DE FORMATION NORDIC FITNESS ET SANTE

Inscription par FAX au 021/ 320 22 04

- OUI, je deviens membre du centre de formation (CF) Sanasports
- OUI, je m'inscris pour la/les formation(s) / continue no.....

Nom: _____ Prénom: _____

Adresse: _____ Téléphone : _____

Localité/NPA: _____ Portable : _____

Né/e le: _____ E -mail: _____

Certificat **en copie** /diplôme instructeur NW depuis : _____

Date et signature: _____

