



NORDIC WALKING • RAQUETTES • GYM SANTÉ

NORDIC WALKING à Tolochenaz

Cours d'initiation

Mai - juin 2010

La Marche Nordique et sa nouvelle **technique ALFA** est une nouvelle discipline sportive de plein air et à la portée de tous.

- **Est un entraînement complémentaire excellent dans les domaines de l'endurance, de la musculation et de la coordination**
- **Entraîne de manière efficace les muscles du haut du corps et du tronc par rapport à d'autres sports d'endurance**
- **Permet de réduire les charges inhérentes de la course à pieds**
- **Elimine les tensions dans la région des épaules et de la nuque**

Horaires:

Mercredi : 18h30 à 20h00 dès le 19 mai 2010

Lieu:

Parking Salle polyvalente – Ch. du Stade - 1131 Tolochenaz

Prix:

CHF 150.- (membres de Sanasports) et CHF 180.- (non-membres) Payable à l'avance par BVR
7 cours de 1h30 y compris location des bâtons.

Profitez de la carte de membre annuelle Sanasports CHF 60.- 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 (Lu, Ma, Me, Ve de 9h à 12h et Je de 14h à 17h - Fax: 021 320.22.04

Mme Regula Divorne, instructrice santé NW SNO

E-Mail: info@sanasports.ch

Délai d'inscription : vendredi 14.05.2010



Inscription par FAX au 021/ 320 22 04

- Je suis déjà membre de Sanasports
- OUI, je deviens membre de Sanasports
- OUI, je m'inscris pour le cours d'initiation NW mercredi soir à Tolochenaz (05.10 RD)

Nom: _____ Prénom: _____

Adresse: _____ Téléphone : _____

Localité/NPA: _____ E-mail: _____

Né/e le: _____ Taille: _____

Date et signature: _____

SANASPORTS

Rue Marterey 52 • CH-1005 Lausanne • E-Mail: info@sanasports.ch • Site: www.sanasports.ch