



NORDIC WALKING - RAQUETTES - GYM SANTÉ

# NORDIC WALKING à Chailly-sur-Montreux

## Cours d'initiation

### avril – mai 2010

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

Elle favorise :

- **L'entraînement de l'endurance et de la coordination**
- **Le renforcement efficace des muscles du haut du corps et du tronc en complément à des sports comme le tennis, le vélo, la course...**
- **La réduction des charges inhérentes à la course à pied**
- **L'élimination des tensions dans la région des épaules et de la nuque**

---

#### Horaires:

Mardi: 18h30 – 20h dès le 20 avril 2010

Partenaire spécialisé matériel NW

#### Lieu:

Stade de la Saussaz – Chailly-sur-Montreux



#### Prix:

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

**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: 9h - 12h / Je: 14h - 18h) – fax: 021 320.22.04

Mme Karin Palmieri, instructrice santé NW SNO

E-Mail : [info@sanasports.ch](mailto:info@sanasports.ch)

Délai d'inscription : jeudi 15.04.10

---

## 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 mardi soir à Chailly (04.10 KP)

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](mailto:info@sanasports.ch) - Site: [www.sanasports.ch](http://www.sanasports.ch)