



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

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 - Site: www.sanasports.ch