



NORDIC WALKING - RAQUETTES - GYM SANTÉ

# NORDIC WALKING à Meinier

## 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:**

Mercredi: 18h à 19h30 dès le 28 avril 2010

Partenaire spécialisé matériel NW



**Lieu:**

Centre sportif de Rouelbeau, 15 ch. du Bouchat, 1252 Meinier (La Pallanterie)

**Prix:**

CHF 150.- (membres Sanasports) et CHF 180.- (non membres) - Payable à l'avance par BVR.  
7cours 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

Madame Christine Guyaz Decorzant, physiothérapeute, instructrice de base NW SNO,

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

Délai d'inscription :vendredi 23.04.2010

---

## 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 Meinier /04.10 (CGD)

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)