



NORDIC WALKING • RAQUETTES • GYM SANTÉ

## NORDIC WALKING à Aigle

### Cours d'essai **gratuit** avril 2010

Cours d'essai tout public.

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**

**Horaire :**

Samedi: 10h00 à 12h00 le 17 avril 2010

Partenaire spécialisé matériel NW



**Lieu :**

RDV au parking des Glariers à Aigle

**Prix :**

Ce cours d'essai est offert par Sanasports, le centre de compétence "Nordic Fitness" en Suisse romande.

**Profitez de la carte de membre annuelle Sanasports CHF 60.- avec plein d'avantages!**

*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 18h) - Fax: 021 320 22 04

Madame Janique Avanthay, instructrice de base Nordic Walking

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

Délai d'inscription : mardi 13.04.2010

---

### 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'essai gratuit à Aigle (04.10 JA)

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)