



NORDIC WALKING • RAQUETTES • GYM SANTÉ

NORDIC WALKING à Monthey

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**

Horaire:

Jeudi : 14h00 à 15h30 dès le 22 avril 2010, sauf jour férié

Partenaire spécialisé matériel NW

Lieu:

RDV à la patinoire de Monthey



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 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

Délai d'inscription : vendredi 16.04.2010

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 jeudi après-midi à Monthey (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 • Site: www.sanasports.ch