



NORDIC WALKING – RAQUETTES - GYM SANTÉ

# NORDIC WALKING à Satigny

## Cours d'essai mars 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:**

Samedi : 09h30 à 11h30 le 6 mars 2010

Partenaire spécialisé matériel NW

**Lieu:**

Centre sportif de Satigny (à côté de l'Auberge communale)

**Prix:**

CHF 20.- payable à l'avance / ou sur place. En cas d'inscription à un cours d'initiation NW dans un délai de 4 mois, Sanasports vous déduit ce montant des frais d'inscription.

**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 Krista Cordey, instructrice de base NW SNO

Délai d'inscription : lundi 1<sup>er</sup> mars 2010

---

## Inscription par FAX au 021/ 320 22 04

- OUI, je deviens membre de Sanasports
- OUI, je m'inscris pour le cours d'essai samedi matin le 06.03.2010 /KC

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)