



NORDIC WALKING - RAQUETTES - GYM SANTÉ

NORDIC WALKING à Belmont s/Lausanne

Cours d'initiation

Mars - 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:

Lundi: 14h à 15h30 dès le 15 mars 2010

Partenaire spécialisé matériel NW

**Lieu:**

Refuge des Bas-Monts à Belmont s/Lausanne

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 ▶ Me-Ve: 9h - 12h / Je: 14h - 18h) – fax: 021 320.22.04

Mme Nicole Mühlemann, instructrice de base Nordic Walking.

Délai d'inscription : mercredi 10 mars 2010

Inscription par FAX au 021/ 320 22 04

- OUI, je deviens membre de Sanasports
- OUI, je m'inscris pour le cours d'initiation le lundi après-midi à Belmont dès le 15.3.2010 (NM)

Nom: _____ Prénom: _____

Adresse: _____ Téléphone : _____ Portable : _____

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