



NORDIC WALKING • RAQUETTES • GYM SANTÉ

NORDIC WALKING à Monthey

Cours de mise à jour

28 mai 2010

La marche nordique et sa nouvelle **technique ALFA** est une nouvelle discipline sportive de plein air, à la portée de tous.

Vous désirez :

- **Améliorer et perfectionner la technique ALFA avec analyse vidéo.**
- **Approfondir l'entraînement cardiovasculaire à l'aide du pulsomètre dans les différentes zones d'activités.**
- **Répéter des exercices d'échauffement, de renforcement et d'étirement.**

Ce cours est pour vous !

Conditions d'admission :

Certificat d'un cours d'initiation technique ALFA avec un moniteur agréé par Sanasports (envoyer une copie du certificat au secrétariat de Sanasports).

Ce cours de mise à jour Sanasports est destiné exclusivement aux anciens participants des cours d'initiation technique ALFA. La participation des personnes formées chez Allez Hop, Ryffel Running, SNO etc. est exclue. Elles sont priées de s'adresser au Centre de Formation de Sanasports qui évaluera leur diplôme ou leur attestation de cours.

Horaires:

Vendredi de 18h00 à 21h00 le 28 mai 2010

Notre partenaire spécialisé en matériel NW :



Lieu:

Patinoire de Monthey

Prix:

CHF 60.- pour les membres de Sanasports et CHF 90.- pour les non-membres, payable à l'avance par BVR.

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

En cas de maladie/accident le cours est remboursé sur ordonnance médicale uniquement.

L'organisateur décline toute responsabilité en cas d'accident.

Informations:

Secrétariat Sanasports : tel: 021 320.22.03 (Lu ▶ Me-Ve de 9h à 12h / Je de 14h à 17h) - Fax: 021 320.22.04

E-Mail: info@sanasports.ch

Délai d'inscription : vendredi 21 mai 2010

Formatrice :

Mme Beatrix Pfister, physiothérapeute ES/Physioswiss, Headcoach Nordic Walking SNO

SANASPORTS

Rue Marterey 52 • CH-1005 Lausanne • E-Mail: info@sanasports.ch • Site: www.sanasports.ch



NORDIC WALKING • RAQUETTES • GYM SANTÉ

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 de perfectionnement NW vendredi soir à Monthey (05.10/ BP)

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