



NORDIC WALKING - RAQUETTES - GYM SANTÉ

# NORDIC WALKING

## à Belmont-sur-Lausanne

### Cours d'essai

### Août 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:**

Mercredi : 14h à 16h le 4 août 2010

Partenaire spécialisé matériel NW

**Lieu:**

Refuge des Bas-Monts

**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 ▶ Me-Ve: 9h - 12h / Je: 14h - 17h) – fax: 021 320.22.04

info@sanasports.ch

Mme Nicole Mühlemann, instructrice de base Nordic Walking.

Délaï d'inscription : vendredi 30 juillet 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 NW Mercredi à Belmont s/Lausanne (NM/08)

Nom: \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_

Localité/NPA: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

Né/e le: \_\_\_\_\_ Taille: \_\_\_\_\_

Date et signature: \_\_\_\_\_

