



NORDIC WALKING - RAQUETTES - GYM SANTÉ

NORDIC WALKING à Meinier Cours de perfectionnement Août-septembre 2010

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

Pour vous qui 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**

Horaires:

Lundi : de 18h à 19h30 les 30 août et 6 septembre

Partenaire spécialisé matériel NW

Lieu:

Centre sportif de Rouelbeau - 15, Chemin du Bouchat - 1252 Meinier (La Pallanterie)



Prix:

CHF 60.- (membres Sanasports) et CHF 90.- (non-membres)

Payable à l'avance par e-banking si possible.

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 de 9h à 12h et Je de 14h à 17h) - Fax: 021 320 22 04

Mme Christine Guyaz, instructrice NW et physiothérapeute

E-Mail: info@sanasports.ch

Délai d'inscription : mardi 24 août 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 de perfectionnement NW lundi soir à Meinier (CG/08-09)

Nom: _____ Prénom: _____

Adresse: _____ Téléphone : _____

Localité/NPA: _____ E-mail: _____

Né/e le: _____ Taille: _____

Date et signature: _____

