



NORDIC WALKING • RAQUETTES • GYM SANTÉ

NORDIC WALKING à Confignon

Cours de perfectionnement

Août 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**
- **Répéter des exercices d'échauffement, de renforcement et d'étirement**

Conditions d'admission :

Certificat cours de base technique ALFA (Copie à envoyer au secrétariat de Sanasports)
Cours de perfectionnement Sanasports destiné exclusivement aux anciens participants des cours de base technique ALFA. Participation des moniteurs Allez Hop, Ryffel Running, SNO etc. exclue. Ils/ elles sont priés de s'adresser à www.sanasports.ch (sous centre de formation) pour suivre des cours de formation.

Horaires:

Mardi soir de 18h00 à 21h00 le 17 août 2010 – 1x3h

Partenaire spécialisé matériel NW

Lieu:

santEckert – rue Eckert 11 – 1232 Confignon



Prix:

CHF 60.- (membres de Sanasports) et CHF 90.- (non-membres) - Payable à l'avance par e-banking ou sur demande par BVR.

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-Ma-Me-Ve: 9h-12h/ Je: 14h-17h) - Fax: 021 320.22.04

Mme Catherine Karcher Faval, physiothérapeute, instructrice santé Nordic Walking

E-Mail: info@sanasports.ch

Délai d'inscription : jeudi 12.08.2010

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 mardi soir à Confignon (17.08.2010/CKF)

Nom: _____ Prénom: _____

Adresse: _____ Téléphone : _____ Portable : _____

Localité/NPA: _____ E-mail: _____

Né/e le: _____ Taille: _____

Date et signature: _____

