



NORDIC WALKING - RAQUETTES - GYM SANTÉ

NORDIC WALKING à Confignon GE

Cours d'essai septembre 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 : 18h à 20h le 13 septembre 2010 – 1x2h

Partenaire spécialisé matériel NW

Lieu:

Rue Louis Eckert 11 (square entre le tea room de Cressy et santEckert, en face de l'école primaire de Cressy) -1232 à Confignon GE

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

Mme Catherine Karcher Faval, physiothérapeute, instructrice santé NW

Délai d'inscription: mercredi 08.09.2010

Inscription par FAX au 021/ 320 22 04

- OUI, je deviens membre de Sanasports
- OUI, je m'inscris pour le cours d'essai lundi soir à Confignon (13.09.2010 /CKF)

Nom: _____ Prénom: _____

Adresse: _____ Téléphone : _____

Localité/NPA: _____ E-mail: _____

Né/e le: _____ Taille: _____

Date et signature: _____



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