



NORDIC WALKING • RAQUETTES • GYM SANTÉ

# NORDIC WALKING à Confignon

## Cours de perfectionnement

### 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**
- **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](http://www.sanasports.ch) (sous centre de formation) pour suivre des cours de formation.

#### Horaires:

Jeudi soir de 18h00 à 21h00 le 16 septembre 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](mailto:info@sanasports.ch)

Délai d'inscription : vendredi 10.09.2010

---

## Inscription par FAX au 021/ 320 22 04

- OUI, je deviens membre de Sanasports
- OUI, je m'inscris pour le cours de perfectionnement mardi soir à Confignon (16.09.2010/CKF)

Nom: \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

