



NORDIC WALKING - RAQUETTES - GYM SANTÉ

NORDIC WALKING à Confignon GE

Deux Cours d'initiation

Septembre-octobre 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: 09h à 11h dès le 20 septembre 2010 – 5x2h

Lundi: 18h à 20h dès le 20 septembre 2010 – 5x2h

Partenaire spécialisé matériel NW

Lieu:

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



Prix:

CHF 150.- (membres Sanasports) et CHF 180.- (non membres)

Payable à l'avance par e-banking ou sur demande par BVR, location des bâtons comprise.

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 NW SNO

Délai d'inscription : mercredi 15.09.2010

Inscription par FAX au 021/ 320 22 04

- OUI, je deviens membre de Sanasports
- OUI, je m'inscris pour le cours d'initiation le lundi **matin** à Confignon dès le 20.09.10 /CKF
- OUI, je m'inscris pour le cours d'initiation le lundi **soir** à Confignon dès le 20.09.10 /CKF

Nom: _____ Prénom: _____

Adresse: _____ Téléphone : _____ Portable : _____

Localité/NPA: _____ E-mail: _____

Né/e le: _____ Taille: _____

Date et signature: _____

