



NORDIC WALKING – RAQUETTES – GYM SANTÉ

NORDIC WALKING à Satigny

Cours d'essai

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 : 13h45 à 15h45 le 18 octobre 2010

Partenaire spécialisé matériel NW

Lieu:

Parking du centre sportif de Satigny (à côté de l'Auberge communale)

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

Madame Krista Cordey, instructrice de base NW SNO

Délai d'inscription : Mercredi 13 octobre 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 après-midi à Satigny (18.10.2010 / KC)

Nom: _____ Prénom: _____

Adresse: _____ Téléphone : _____ Portable : _____

Localité/NPA: _____ E-mail: _____

Né/e le: _____ Taille: _____

Date et signature: _____

