



NORDIC WALKING - RAQUETTES - GYM SANTÉ

NORDIC WALKING à Satigny

Cours d'initiation

Novembre-décembre 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:

Jeudi : de 9h à 11h dès le 4 novembre 2010 – 5 cours de 2h

Partenaire spécialisé matériel NW

Lieu:

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



Prix:

CHF 150.- (membres Sanasports) 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 de 9h à 12h et Je de 14h à 17h) - Fax: 021 320 22 04

Madame Krista Cordey, instructrice de base NW SNO

E-Mail: info@sanasports.ch

Délai d'inscription : vendredi 29 octobre 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 d'initiation NW jeudi matin à Satigny (04.11.10 KC)

Nom: _____ Prénom: _____

Adresse: _____ Téléphone : _____ Portable : _____

Localité/NPA: _____ E-mail: _____

Né/e le: _____ Taille en cm: _____

Date et signature: _____



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