



NORDIC WALKING - RAQUETTES - GYM SANTÉ

## NORDIC WALKING à Montreux 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: 19h à 20h30 dès le 13 septembre 2010

Partenaire spécialisé matériel NW

**Lieu:**

Montreux - Devant l'Hôtel René Capt

**Prix:**

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

Payable à l'avance, si possible par e-banking.

7 cours de 1h30 ; 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 ▶ Me-Ve de 9h à 12h et Je de 14h à 17h) - Fax: 021 320 22 04

Madame Nathalie De Castro, instructrice de base NW, physiothérapeute.

E-Mail: info@sanasports.ch

Délai d'inscription : mercredi 8 septembre 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 lundi soir à Montreux (09.10/NDC)

Nom: \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

