

Programme d'activités – 2^{ème} semestre 2010

JUIN

- 19-20 Week end « Nordic Walking Event Mürren »
- 23 Cours d'essai Nordic Walking – Belmont-sur-Lausanne – après-midi
- 24 Cours d'initiation Nordic Walking – Montreux – soir
- 22 Sortie pleine lune «Tour de Gourze Night High Walk » - le soir avec fondue à la clé.
- 26 Sortie Nordic Walking – « La Vare » – la journée

JUILLET

- 7 Cours d'essai Nordic Walking – Belmont-sur-Lausanne – après-midi
- 17 Sortie Nordic Walking « Lac de Tanay » - la journée

AOÛT

- 4 Cours d'essai Nordic Walking – Belmont-sur-Lausanne – après-midi
- 17 Cours de perfectionnement Nordic Walking – Confignon/Genève – soir
- 21 Sortie Nordic Walking – « L'aube sur la rade de Genève-Concert et P 'tit Déj »
- 21 Cours d'essai Nordic Walking – Meinier/Genève – matin
- 23 Cours d'essai Nordic Walking – Lausanne – à la mi-journée
- 24 Gym Santé – Rieux – après-midi
- 24 Cours d'initiation Nordic Walking – Chailly s/Montreux – soir
- 25 Gym Santé – St-Sulpice – matin
- 26 Gym Santé – Rieux – matin
- 26 Cours d'initiation Nordic Walking – Chailly s/Montreux – début d'après-midi
- 26 Gym Santé – St-Sulpice – soir
- 30 Cours de massage pour votre « Bien-être » - Rieux – chez Beatrix Pfister - soir.
- 30 Cours de perfectionnement Nordic Walking – Meinier/Genève – soir (1^{ère} partie)

SEPTEMBRE

- 1 Cours d'initiation Nordic Walking – Tolochenaz – le soir
- 2 Cours d'essai Nordic Walking – Satigny/Genève – matin
- 6 Cours d'essai Nordic Walking – Satigny/Genève – matin
- 6 Cours d'initiation Nordic Walking – Lausanne stade Coubertin – à la mi-journée
- 6 Cours de perfectionnement Nordic Walking – Meinier/Genève – soir (2^{ème} partie)
- 7 Cours d'initiation Nordic Walking – Payerne – soir
- 7 Cours d'initiation Nordic Walking – Meinier/Genève – matin
- 12 Sortie d'automne Nordic Walking – « Pays d'En Haut – Château D'Oex » – la journée
- 13 Cours d'initiation Nordic Walking – Satigny/Genève – matin
- 13 Cours d'initiation Nordic Walking – Montreux – soir
- 13 Cours d'essai Nordic Walking – Confignon/Genève – soir
- 15 Cours d'initiation Nordic Walking – Meinier/Genève – soir
- 16 Cours de perfectionnement Nordic Walking – Confignon/Genève – soir
- 18- 20 Week-end multi sport et Yoga à Zermatt



NORDIC WALKING – RAQUETTES – GYM SANTÉ

- 20 Cours d'initiation Nordic Walking – Confignon/Genève – matin
- 20 Cours d'initiation Nordic Walking – Confignon/Genève – soir
- 23 Cours d'initiation Nordic Walking – Satigny/Genève – matin
- 25 Cours d'essai Nordic Walking – Meinier/Genève – matin

OCTOBRE

- 2 Sortie d'automne – «au **Nordic Walking Park de Morzine-Avoriaz**» – la journée
- 3 Sortie **découverte du Nordic Walking** – en partenariat avec « Nature et Découverte » – Thème « **Lavaux** » avec apéro chez un vigneron
- 16 Sortie **découverte du Nordic Walking** – en partenariat avec « Nature et Découverte » – Thème «**Genève au fil du Rhône** » – Découverte du Nordic Walking : le matin – Pratique du Nordic Walking : l'après-midi.
- 18 Cours d'essai Nordic Walking – Satigny/Genève – après-midi

NOVEMBRE

- 1 Cours d'essai Nordic Walking – Satigny/Genève – matin
- 1 Cours d'initiation Nordic Walking – Cully Gare – soir
- 1 Cours d'initiation Nordic Walking – Confignon/Genève – matin
- 2 Cours d'initiation Nordic Walking – Meinier/Genève – matin
- 4 Cours d'initiation Nordic Walking – Satigny/Genève – matin
- 4 Cours d'initiation Nordic Walking – Chailly sur Montreux – après-midi
- 5 Cours d'initiation Nordic Walking – Cully Gare – matin
- 7 « **LAVAUX NORDIC WALKING EVENT** » - Vevey - 6ème édition
- 8 Cours d'initiation Nordic Walking – Satigny/Genève – après-midi
- 10 Cours d'initiation Nordic Walking – Confignon/Genève – soir
- 23 Cours d'initiation Nordic Walking – Cully Débarcadère – matin

DÉCEMBRE

- 15 Fabriquez votre crème Budwig salée et sucrée - Riex – chez Beatrix Pfister - soir.
- 18 Démonstration raquettes - Les Pléïades – après-midi

TOUTE L'ANNEE

Gym Santé

Le mercredi matin et le jeudi soir à St. Sulpice VD

Le jeudi matin et le mardi après-midi à Riex VD

Point de rencontres hebdomadaires (se retrouver pour marcher régulièrement en bonne compagnie)

Chexbres, Clarens, Cully, Genève, Lausanne, Les Pléïades, Monthey, Meinier, Morges, Puidoux, Satigny, Servion, Tolochenaz, Riex





NORDIC WALKING – RAQUETTES – GYM SANTÉ

(Liste exhaustive avec tous les détails sur www.sanasports.ch – manifestations – points de rencontre)

Autres cours :

Cours Privé Nordic Walking
Cours à thèmes spécifiques

Renseignements et inscriptions:

Secrétariat de Sanasports – Madame Marie Nora
Tél. 021.320.22.03 (lu ▶ me, ve matin ; je après-midi) - Fax 021.320.22.04

Fiches d'inscription pour toutes nos activités sur www.sanasports.ch

Au plaisir de vous rencontrer dans nos cours, sorties, point de rencontres, conférences et week-ends poly-sportif !

Votre Team Sanasports

