

Sortie Mensuelle Estivale en rade de Genève

Très Matinale et Orchestrale

Août

La Marche Nordique et sa nouvelle **technique ALFA**
est une discipline sportive de plein air, à la portée de tous.

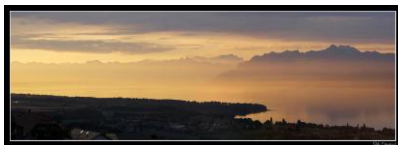
Elle favorise :

- **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 :

4h45 : Rendez-vous devant les Bains des Pâquis - Samedi 21 août 2010

5h : Marche d'une heure au bord du lac



6h : Concert de l'aube du « **Fanfareduloup Orchestra** » aux Bains des Pâquis
Fort de douze membres, tous compositeurs, tous improvisateurs, tous interprètes, le Fanfareduloup Orchestra va se lever tôt et de bon pied afin de vous faire découvrir diverses surprises musicales. Sur ces magnifiques bords que nous espérons vous faire redécouvrir d'une curieuse et auditive manière.



7h : Petit déjeuner aux Bains des Pâquis ou ailleurs (non compris dans le prix de la sortie)

8h : Fin de la sortie.

Prix :

CHF 10.- payable sur place.

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 ▶ Me-Ve: 9h - 12h / Je: 14h - 17h) – fax: 021 320.22.04

info@sanasports.ch

Mme Catherine Karcher Faval – Instructrice santé Nordic Walking - physiothérapeute

Délai d'inscription : lundi 16 août 2010



NORDIC WALKING - RAQUETTES - GYM SANTÉ

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 la sortie mensuelle d'août 2010(CKF/08)

Nom: _____ Prénom: _____

Adresse: _____ Téléphone : _____

Localité/NPA: _____ E-mail: _____

Né/e le: _____

Date et signature: _____

