



sanasports®

Programme 2019 Cours de formation (continue)

Cours 1, 2, 3, 5 spécifiques pour instructrices et instructeurs Nordic-Walking

Cours 5 ouvert à tous les intéressés de la Santé

1. « Mise à jour de la technique ALFA » et « Diversifier l'enseignement »

Permet la mise à jour de la technique personnelle !

Date : samedi 6 avril

Durée : 1/2 journée, le matin

Intervenante : Mme B. Pfister, physiothérapeute, Mastertrainer NW

2. « La technique NW ALFA pour la prévention des épaules fragiles »

Anatomie, prévention et réhabilitation

Date : samedi 6 avril

Durée : 1/2 journée, l'après-midi

Intervenante : Mme B. Pfister, physiothérapeute, Mastertrainer NW

3. « Nordic-Walking, la prévention et réhabilitation des pathologies de la hanche »

Date : vendredi 10 mai

Durée : 1/2 journée, le matin

Intervenante : Mme B. Pfister, physiothérapeute, Mastertrainer NW

4. « Nordic-Walking et ces bienfaits liés à la technique chinoise » date à définir en 2019

5. « L'Alimentation après 50ans, bien manger pour bien vieillir »

Date : vendredi 10 mai

Durée : ½ journée, l'après-midi

Intervenante : Mme B. Pfister, physiothérapeute, conseillère en nutrition



sanasports®

Intervenant(s) : Mme B. Pfister, physiothérapeute, Experte sport des adultes OFSPO
Mastertrainer NW + des formateurs externes

Lieu : Le lieu des cours sera défini selon les inscriptions

TOUS NOS COURS PEUVENT ETRE MIS SUR PIED SUR DEMANDE AVEC UN MINIMUM DE 3 PARTICIPANTS

Formulaire d'inscription page suivante...

Cours no 1, 2, 3, 5 (le matin 9h-12 ou l'après-midi 13h30- 16h30)

**Fr. 90.- pour les membres de Sanasports et
Fr. 140.- pour les non-membres Sanasports**

Cours no 4

**Fr. 180.- pour les membres de Sanasports et
Fr. 230.- pour les non-membres de Sanasports**

Les frais d'inscription sont payables à l'avance par IBAN

Profitez de la carte de membre de Sanasports CHF 75.- 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.*

Délai d'inscription et de paiement : 2 semaines avant le début du cours.

Informations auprès de : Beatrix Pfister Tel : 079/506.67.80 b.pfister@sanasports.ch

**Inscription en ligne, par FAX au 021/ 320 22 04 ou
par courrier à l'adresse du pied de page**

Nordic Walking - Gym santé - Gym pour tous Raquettes - Ski de fond

Rue Marterey 52 – CH-1005 Lausanne – www.sanasports.ch - info@sanasports.ch



sanasports®

1. OUI, je deviens membre de Sanasports
2. OUI, je m'inscris pour la formation no

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____ Localité/NPA : _____

Téléphone : _____ Portable : _____

E –mail : _____ Né/e le : _____

Il est impératif de joindre les copies des références pour que votre inscription soit acceptée
En copie je joins le(s) certificat(s) et/ou diplôme(s) suivant(s) mentionné(s) dans les conditions d'admission

**Je m'inscris directement en ligne en cliquant sur :
www.sanasports.ch/activites/inscription-cours**