



Après cette longue période de confinement partiel

Vous avez l'impression que de manquer de tonus ?

Votre musculature a fondu ?

Retrouvez la forme en pratiquant des exercices adaptés à VOTRE état.

Avec Bea Pfister ou Susanne Nordenström

Séance Individuelle ou à deux.

Dans le but de retrouver du plaisir, de l'aisance lors des activités physiques et d'éventuellement acquérir les bases du Nordic Walking.

Programme totalement adapté aux capacités de chacun tant dans son contenu que dans sa durée.

Horaire – Lieu de rendez-vous :

En accord avec la monitrice et la/le/les participants



Prix :

110.- de l'heure. Abonnement de 9 cours, le 10^{ème} est gratuit. Compris : locations des bâtons de Nordic Walking.

Information :

021 320.22.03 (Lu-Ma-Me-Ve : 9h-12h / Je: 14h-17h) – Fax: 021 320.22.04

E-Mail : info@sanasports.ch



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