

Initiation - Nordic Walking Epesses-Bourg-en-Lavaux Mai – Juin 2022

Avec Beatrix Pfister

MEMBRE

LABEL

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 et dates :

Vendredi de 9h à 11h les 13 et 20 mai puis les 3, 10 et 17 juin. Pas de cours à l'Ascension.
5x2h

Lieu du rendez-vous :

Devant le cimetière d'Epesses/Bourg-en-Lavaux

Prix :

CHF 150.- (membres Sanasports) et CHF 180.- (non-membres Sanasports) location des bâtons comprise.
À verser sur **Banque Cantonale Vaudoise, Lausanne IBAN CH75 0076 7000 H 5470 9548**
ou sur facture fournie par le secrétariat sur demande

Profitez de la carte de membre annuelle 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.

Chaque personne ayant terminé un cours et qui parraine un nouveau participant, bénéficiera d'un cours de mise à jour gratuit

Information :

Tel : 021 320.22.03 (Lu-Me-Ve de 9h à 12h et Ma-Je de 14h à 17h) – Fax : 021 320 22 04
Mme Beatrix Pfister, physiothérapeute ES/Physioswiss, Mastertrainer Nordic Walking
Reconnue MEFit. N° MEFit: 202254 RCC: P271689
E-Mail : info@sanasports.ch

Délai d'inscription : Lundi 9 mai 2022



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