Mise à jour - Nordic Walking

Mardi 20 juin 2023
Cimetière d'Epesses
Avec Beatrix Pfister

Révisez votre technique ALFA pour retrouver tous ses bienfaits :

Entrainez endurance et coordination
Renforcez durablement et efficacement votre musculature des membres supérieurs et du tronc
Réduisez les charges inhérentes à la course à pied
Eliminez les tensions dans la région des épaules et de la nuque

---

Horaire et lieu de rendez-vous :
Mardi 20 juin 2023 au cimetière d'Epesses de 18h à 19h15

Prix :
Gratuit pour les membres Sanasports (1x par année) et CHF 25.- (non-membres Sanasports)
Profitez de la carte de membre annuelle Sanasports CHF 75.- avec plein d'avantages !

L'organisateur décline toute responsabilité en cas d'accident.

Information :
info@sanasports.ch ou au +4179 695 03 03
E-Mail : info@sanasports.ch

Délai d'inscription :
Vendredi 16 juin 2023

Nombre de participants limité à 15

Formatrice :
Mme Beatrix Pfister, physiothérapeute ES/Physioswiss, Mastertrainer Nordic Walking, Reconnue MEfit. N° MEfit: 202254 RCC: P271689

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