

2004 – 2015

NORDIC WALKING

5 Séances Découverte

Cully gare	17 août
Lausanne stade de Coubertin	24 août
Lausanne Piscine Mont Repos	2 septembre
Epalinges NCS	22 et 26 septembre

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 Lieux:

Cully - Gare	Lundi 17 août 2015	de 19h à 21h – 1x2h
Lausanne 1 – Stade Coubertin	Lundi 24 août 2015	de 12h à 14h – 1x2h
Lausanne 2 – Angle piscine Mont Repos	Mercredi 2 septembre 2015	de 18h à 20h – 1x2h
Epalinges 1 New Concept Sports	Mardi 22 septembre 2015	de 18h à 20h – 1x2h
Epalinges 2 New Concept Sports	Samedi 26 septembre 2015	de 09h à 11h – 1x2h

Prix:

CHF 20.- Payable sur place

Dans le cadre de la semaine de la mobilité les séances découverte d'Epalinges sont gratuites

Prêt des bâtons compris

En cas d'inscription à un cours d'initiation NW dans un délai de 4 mois, Sanasports vous déduit ce montant des frais d'inscription.

Profitez de la carte de membre annuelle Sanasports CHF 75.- avec plein d'avantages!

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

Information:

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

Mme Beatrix Pfister, physiothérapeute ES/Physioswiss, Mastertrainer Nordic Walking

E-Mail: info@sanasports.ch

Délais d'inscription :

Cully :	vendredi 14 août	Lausanne 1 :	vendredi 21 août	Lausanne 2 :	vendredi 28 août
Epalinges 1 :	vendredi 18 septembre	Epalinges 2 :	mardi 22 septembre		

Fiche d'Inscription page suivante →

2004 – 2015

3 possibilités pour vous Inscrire

par FAX au 021/ 320 22 04

par mail : info@sanasports

Références des cours

Cully : 150817dPB

Lausanne 1 : 150824dPB

Lausanne 2 : 150902dPB

Epalinges 1 : 150922dPB

Epalinges 2 : 150926dPB

**NOUVEAU – Relevez la référence du cours et
inscrivez-vous en ligne : www.sanasports.ch/inscription**



- ☐ Je suis déjà membre de Sanasports
- ☐ OUI, je deviens membre de Sanasports
- ☐ OUI, je m'inscris pour la séance découverte NW à Cully (150817dPB)
- ☐ OUI, je m'inscris pour la séance découverte NW à Lausanne 1 (150824dPB)
- ☐ OUI, je m'inscris pour la séance découverte NW à Lausanne 2 (150902dPB)
- ☐ OUI, je m'inscris pour la séance découverte NW à Epalinges 1 (150922dPB)
- ☐ OUI, je m'inscris pour la séance découverte NW à Epalinges 2 (150926dPB)

Nom: _____ Prénom: _____

Adresse: _____ Localité/NPA : _____

Téléphone: _____ E-mail: _____

Né/e le: _____ Taille: _____

Date et signature: _____

