



# **Cours d'essai - Nordic Walking Saint - Sulpice 27 mars 2024 Avec Beatrix Pfister**

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

## **Rendez-vous :**

11h au débarcadère de Saint-Sulpice – durée 1h30

## **Prix :**

CHF 20.- payables sur place – location des bâtons comprise

## **Information :**

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

+4179 695 03 03 et [info@sanasports.ch](mailto:info@sanasports.ch)

## **Délai d'inscription :**

Vendredi 22 mars 2024



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