

NORDIC WALKING

Cours privé



La Marche Nordique avec sa nouvelle **technique ALFA** est une discipline sportive de plein air et 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

(jour, date et heure) :

Lieu:

(localité, NP et lieu) :

Prix:

1 personne CHF 110.-/h pour les membres de Sanasports et CHF 120.-/h pour les non-membres
2 personnes CHF 200.-/h pour les membres de Sanasports et CHF 220.-/h pour les non-membres

Le prix du cours comprend la location des bâtons.

Cours payable à l'avance au plus tard 10 jours avant la date du cours:

A verser sur le compte de Sanasports en utilisant soit IBAN soit TWINT :

Banque Cantonale Vaudoise, Lausanne IBAN CH75 0076 7000 H 5470 9548

TWINT au nouveau numéro de téléphone Sanasports : +4179 695 03 03

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



En cas d'annulation de votre part moins de 24 h avant le cours, la totalité du montant sera conservé.

En cas de maladie/accident le cours est remboursé sur ordonnance médicale uniquement.

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

Information:

Tel: +4179 695 03 03 - e-mail: info@sanasports.ch

PFISTER Beatrix, physiothérapeute, posturologue, Mastertrainer Nordic Walking

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