



Cours d'essai - Nordic Walking

Epesses

16 mai 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 :

16h à 17h30 au Cimetière d'Epesses – durée 1h30

Equipement

Habits et chaussures adaptés au temps

Prix :

CHF 20.- location des bâtons comprise

A verser, au plus tard le 10 mai sur le compte de Sanasports en utilisant soit IBAN soit TWINT :

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

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

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



Délai d'inscription et de paiement :

Vendredi 10 mai 2024

Le cours a lieu par tous les temps

L'organisation se réserve cependant le droit d'annuler le cours en cas de conditions exceptionnelles.

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