



# **Cours d'essai - Nordic Walking Saint - Sulpice 22 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 :**

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

## **Equipement**

Habits et chaussures adaptés au temps

## **Prix :**

CHF 20.- location des bâtons comprise

A verser, au plus tard le 17 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 17 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](http://www.sanasports.ch/activites/inscription-cours)**