

Mise à jour - Nordic Walking

Lundi 15 septembre 2025

Cimetière d'Epesses

Avec *Beatrix Pfister*

Réviser votre technique ALFA pour retrouver tous ses bienfaits :

Entrenez endurance et coordination

Renforcez durablement et efficacement votre musculature des membres supérieurs et du tronc

Réduisez les charges inhérentes à la course à pied

Éliminez les tensions dans la région des épaules et de la nuque

Horaire et lieu de rendez-vous :

De 17h à 18h15 le lundi 15 septembre 2025 au cimetière d'Epesses

Prix :

Gratuit pour les membres Sanasports (1x par année) et CHF 25.- (non-membres Sanasports)

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

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

Information :

info@sanasports.ch ou au +4179 695 03 03

E-Mail : info@sanasports.ch

Délai d'inscription :

Vendredi 12 septembre 2025



Nombre de participants limité à 15

Formatrice :

Mme Beatrix Pfister - physiothérapeute ES/Physioswiss - Mastertrainer Nordic Walking - Reconnue MEFit.

N° MEFit: 202254 - RCC: P271689



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