

# Mise à jour - Nordic Walking

Lundi 13 juillet 2026

Cimetière d'Epesses

Avec *Beatrix Pfister*

**Réviser** votre technique ALFA pour retrouver tous ses bienfaits :

Entraînez 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 :

Lundi 13 juillet de 19h à 20h15 au Cimetière d'Epesses

MEMBRE

**LABEL**

## Prix :

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

**La carte de membre annuelle Sanasports à CHF 75.- vous permet de profiter des tarifs préférentiels toute l'année**

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

## Information :

info@sanasports.ch ou +4179 695 03 03

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

## Délai d'inscription :

Mardi 7 juillet 2026



Nombre de participants limité à 15



## Formatrice :

Mme Beatrix Pfister, physiothérapeute ES/Physioswiss, Mastertrainer Nordic Walking

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