

# **Initiation - Nordic Walking Epesses-Bourg-en-Lavaux Février – mars 2020**

**Avec Beatrix Pfister**

MEMBRE

LABEL

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**

#### **Horaires :**

Dès le lundi 24 février 2020 à 14h – 5x2h

#### **Lieu du rendez-vous :**

Devant le cimetière d'Epesses/Bourg-en-Lavaux

#### **Prix :**

CHF 150.- (membres Sanasports) et CHF 180.- (non-membres Sanasports) location des bâtons comprise.

**!! nouveau compte en banque !!**

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



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

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

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

**Chaque personne ayant terminé un cours et qui parraine un nouveau participant, bénéficiera d'un cours de mise à jour gratuit**

#### **Information :**

Tel: 021 320.22.03 (Lu-Me-Ve de 9h à 12h et Ma-Je de 14h à 17h) - Fax: 021 320 22 04

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

Reconnue MEFit. N° MEFit: 202254 RCC: P271689

E-Mail: info@sanasports.ch

**Délai d'inscription :** Mardi 18 février 2020



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