



Caroubiers.ch®

## NORDIC WALKING

Cours d'initiation du 15 septembre au 13 octobre 2021

La Marche Nordique est une activité physique de plein air et à la portée de tous.  
Elle favorise l'endurance, la coordination, la posture et l'équilibre.  
Cette activité aide à lutter contre le syndrome métabolique et les risques liés à la sédentarité.

---

### **Horaire :**

Dès le mercredi 15 sept. de 18h à 19h30 – 5x1h30.

### **Lieu :**

Ecole des Palettes – Av. des Communes Réunies 60 – 1212 Grand-Lancy.

### **Prix :**

CHF 180. – Prêt des bâtons compris - à payer avant le début du cours.  
PostFinance - RoCHAT F. - Dosso E. - 1212 Grand-Lancy IBAN : CH44 0900 0000 1453 9178 1

### **Information :**

[nordicwalking@caroubiers.ch](mailto:nordicwalking@caroubiers.ch) – 076 583 90 44

**Délai d'inscription :** mercredi 8 sept. 2021.

Minimum 5 personnes. En cas de maladie/accident le cours est proportionnellement remboursé sur ordonnance médicale uniquement. L'organisateur décline toute responsabilité en cas d'accident.

---

### **Inscription à envoyer par e-mail : [nordicwalking@caroubiers.ch](mailto:nordicwalking@caroubiers.ch)**

Oui je m'inscris pour le cours d'initiation du 15 sept. au 13 oct. 2021.

Inscription prise en compte dès réception du paiement.

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : ..... NPA:/Localité : .....

E-mail : ..... Téléphone : .....

Né/e le : ..... Taille : .....

Date et signature : .....