

Nordic Walking

Une rencontre conviviale, en toute saison

Sport
et
bien-être

canton de Vaud

vd.prosenectute.ch

Une activité physique en plein air et en groupe.

Pour une pratique toute l'année,
sur des terrains variés,
à la campagne comme à la ville.

Bénéfices

Exercé régulièrement, le Nordic Walking offre de nombreux bienfaits, puisqu'il :

- ménage les articulations ;
- prévient les maladies cardio-vasculaires ;
- abaisse la pression sanguine ;
- joue un rôle positif dans la régulation du taux de cholestérol ;
- améliore le maintien corporel ;
- prévient les douleurs dorsales ;
- aide à mieux dormir, à réduire le stress ;
- améliore l'endurance et la coordination.



Prix

CHF 100.- par trimestre
ou CHF 270.- par an.

Les cours sont payables en un seul versement, à l'inscription. Une séance gratuite et sans engagement est proposée aux personnes désirant découvrir la discipline. Des bâtons leur seront prêtés à cette occasion.

Informations utiles

- Cette activité sportive modérée est adaptable à l'âge et à la condition physique des participants.
- L'accompagnement est assuré par des moniteurs spécifiquement formés à l'encadrement des seniors (voir liste au dos).
- Les sorties ont lieu par tous les temps.
- Il est conseillé de prendre une boisson, d'être vêtu et chaussé de manière adaptée et d'utiliser du bon matériel. Avant de s'équiper, il est préférable de se renseigner auprès des moniteurs.
- Les participants doivent être au bénéfice d'une assurance accidents contractée à titre personnel.



Pour tout renseignement, n'hésitez pas à nous contacter !

Arzier

Isabelle Christinet
022 366 22 10

Aubonne

Marie-Constance Lobo
021 808 67 27
079 713 71 01

Soledad Mamolar
021 800 47 77
079 635 82 96

Cossonay

Nicole Viola
021 862 17 94
079 509 88 10

La Claise-aux-Moines

Claudine Schmutz
021 784 07 75

Lausanne – Chalet-à-Gobet

Ariane Scheidegger
021 784 49 54
079 337 10 26

Jacques Frech
021 781 24 20
079 523 64 66

Sabine Flach
021 903 37 00
079 256 87 36

Lausanne – Sauvabelin Slow Nordic Walking

Sabine Flach
021 903 37 00
079 256 87 36

Lavaux – Riviera

Guy Fracheboud
079 469 43 33

Morges – Tolochenaz

Mireille Fontanellaz
021 636 21 29
079 508 86 02

Penthalaz

Barbara Rivier
079 816 48 92

Pro Senectute Vaud

Rue du Maupas 51 · 1004 Lausanne · 021 646 17 21
info@vd.prosenectute.ch · www.vd.prosenectute.ch ·  ProSenectuteVaud

