

Ambiance
conviviale
garantie

NORDIC WALKING

LA LIGUE PULMONAIRE
VALAISANNE PROPOSE
DES COURS À SES
PATIENTS



Le Nordic Walking, c'est quoi?

C'est une marche accessible à tous, qui se pratique avec des bâtons spécifiques.

Les bénéfices du cours

- Solliciter et tonifier l'ensemble de la musculature
- Augmenter la tolérance à l'effort
- Entraîner l'endurance, la force et la souplesse musculaire
- Décharger les articulations
- Améliorer les techniques respiratoires
- Suivre une activité sportive régulière
- Créer des liens sociaux

Renseignements et inscription

- www.liguepulmonaire-vs.ch
- 027 481 20 00
- sommeil@psvalais.ch

Lieux et horaires

- Massongex: lundi de 14h à 15h30
- Sion: mardi de 15h30 à 17h

Equipement

Portez des habits confortables et adaptés à la météo, ainsi que des baskets.

Les bâtons vous sont prêtés.

Tarifs

- Premier cours d'essai gratuit
- Forfait CHF 100.- par année ou CHF 60.- par semestre

Conditions

Remplir au préalable le questionnaire de santé disponible sur demande ou sur le site internet