



Ambiance
conviviale
garantie

NORDIC WALKING

Cours en groupe pour les patients souffrant
d'apnées du sommeil



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

LIGUE **PULMONAIRE** VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS



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

Equipement

Portez des habits confortables et adaptés à la météo, ainsi que des baskets. Les bâtons vous sont prêtés.

Lieux et horaires

- Massongex: lundi de 14h à 15h30
- Sion: mardi de 14h30 à 16h

**Hors vacances scolaires*

Tarifs

Patient:

- Forfait CHF 100.- par année ou CHF 60.- par semestre

Accompagnant - prix spécial:

- Forfait CHF 180.- par année ou CHF 95.- par semestre

**Premier cours d'essai gratuit*

Conditions

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

Informations et inscription

027 481 20 00 / sommeil@psvalais.ch