

# **NORDIC WALKING**

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





# 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: mercredi de 10h à 11h30

#### **Tarifs**

#### Patient:

• Forfait CHF 110.- par année ou CHF 65.- par semestre

## Accompagnant - prix spécial:

• Forfait CHF 195.- par année ou CHF 105.- par semestre

## **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

<sup>\*</sup>Hors vacances scolaires

<sup>\*</sup>Premier cours d'essai gratuit