

AVIS AUX PERSONNES EN ÂGE D'AVS

LA COMMUNE ORGANISE EN 2020

TOUS LES MARDIS A 9H00

(dès le 7 janvier 2020)

DES SORTIES DE NORDIC-WALKING

Le nordic-walking est une **technique de marche rapide** se pratiquant avec **des bâtons** -

(également pour personnes non sportives)



Les bienfaits :

- ✓ Favorise la mobilité et la coordination;
- ✓ Renforce le système immunitaire et le système cardiovasculaire;
- ✓ Réduit les tensions musculaires de la nuque et tonifie la musculature;
- ✓ Apporte, en douceur, tous les avantages d'un sport d'endurance;
- ✓ Possibilité d'exercer une activité en plein air.

Rendez-vous: "Jardin de l'Amitié" – à 9h00

CET AVIS TIENT LIEU DE CONFIRMATION DE RENDEZ-VOUS

La commune de Meyrin décline toute responsabilité en cas de chute ou d'accident



Coupon d'inscription

Je m'inscris aux sorties de nordic-walking pour 2020 :

Nom: Prénom:

Adresse: Téléphone:

A retourner **d'ici janvier 2020** à la Mairie de Meyrin, service des aînés, rue des Boudines 2, case postale 367, 1217 Meyrin 1 ou par e-mail, aines@meyrin.ch