

NORDIC-WALKING 2024-2025



Le nordic-walking est une technique de marche rapide se pratiquant avec des bâtons. Ses bienfaits sont nombreux : il favorise la mobilité et la coordination, renforce le système immunitaire et cardiovasculaire, réduit les tensions musculaires de la nuque et tonifie la musculature. Il apporte, en douceur, tous les avantages d'un sport d'endurance pratiqué en plein air.

du 3 septembre 2024 au 24 juin 2025

Tous les mardis à 09h00
Rendez-vous devant le Jardin de l'Amitié
Rue des Lattes 43-45

Gratuit

Votre inscription tient lieu de confirmation. Une fois votre inscription transmise au pôle des aînés, vous pourrez vous rendre directement à votre activité début septembre.

Je m'inscris pour le Nordic-Walking du **4 septembre 2024 au 25 juin 2025**

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____ No postal _____

Téléphone _____

A retourner jusqu'au 30 août 2024 à l'adresse de la mairie, pôle des aînés, case postale 367, 1212 Meyrin 1 ou par mail aines@meyrin.ch