

NORDIC-WALKING 2025-2026



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 2 septembre 2025 au 30 juin 2026

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 seniors, vous pourrez vous rendre directement à votre activité début septembre.

Je m'inscris pour le Nordic-Walking du 2 septembre 2025 au 30 juin 2026

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____ No postal _____

Téléphone _____

A retourner jusqu'au 25 août 2025 à l'adresse de la mairie, pôle seniors, case postale 367, 1212 Meyrin 1 ou par mail seniors@meyrin.ch