

## AVIS AUX PERSONNES EN ÂGE D'AVS

LA COMMUNE ORGANISE EN 2024

TOUS LES MARDIS A 9H00

(dès le 9 janvier 2024)

DES SORTIES DE NORDIC-WALKING

**Le nordic-walking** est une **technique de marche rapide** se pratiquant avec **des bâtons** -  
(également pour personnes non sportives)



**Cours gratuit / *inscription obligatoire***

**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 **2024** :

Nom: ..... Prénom: .....

Adresse: ..... Téléphone: .....

A retourner **au plus tard le 5 janvier 2024** à la Mairie de Meyrin, service des aînés, rue des Boudines 2, CP 367, 1217 Meyrin 1 ou par e-mail, [aines@meyrin.ch](mailto:aines@meyrin.ch)