

AVIS AUX PERSONNES EN ÂGE D'AVS

LA COMMUNE ORGANISE

TOUS LES MARDIS A 9H45

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",
Promenade des Champs-Frêchets 14.**

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:

Nom: Prénom:

Adresse: Téléphone:

A retourner **au plus tôt** 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.