

## 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](mailto:seniors@meyrin.ch)