

## LE NORDIC WALKING

### ET SES EFFETS BENEFIQUES

- Renforce tout le corps de manière douce
- Réduit les tensions musculaires et allège les douleurs dans la nuque et les épaules
- Répartit le poids du corps sur les bras et la partie supérieure du corps
- Ménage les articulations et la colonne vertébrale
- Consommation calorique plus élevée
- Donne une assise solide, particulièrement en terrain glissant
- Produit un effet 30-40% plus élevé que la marche sans bâton
- Intensité plus élevée env. 15 - 25 pulsations/min en sensation de charge plus faible
- Peut-être pratiqué par tous

Une séance d'essai vous est offerte, Patricia Hungerbühler Briod saura vous convaincre par son dynamisme et ses compétences.

- Diplôme de monitrice en gymnastique aquatique
- Diplôme de fitness et aérobic, décerné par l'Université de Lausanne
- Brevet de sauvetage, décerné par la Société Suisse de Sauvetage
- Diplôme de nordic walking, décerné par Allez Hop !

## LISTE DES COURS

### DE NORDIC WALKING EN 2016

<b>Lundi</b>	Chailly, Parking de la Saussaz	9h10
--------------	-----------------------------------	------

<b>Jeudi</b>	Chailly, Parking de la Saussaz	9h10
--------------	-----------------------------------	------

**Renseignements :** **Patricia Hungerbühler Briod**  
Grand Rue 19  
1814 La Tour-de-Peilz  
Tél : 021 944 30 45  
E mail : [info@gymaqua.ch](mailto:info@gymaqua.ch)  
Site Web : [www.gymaqua.ch](http://www.gymaqua.ch)