

Nordic Walking

Une rencontre conviviale, en toute saison

Mouvement
et sport



canton de Vaud

vd.prosenectute.ch

Une activité physique en plein air et en groupe.

Pour une pratique toute l'année,
sur des terrains variés,
à la campagne comme à la ville.



Bénéfices

Exercé régulièrement, le Nordic Walking offre de nombreux bienfaits, puisqu'il :

- ménage les articulations ;
- prévient les maladies cardio-vasculaires ;
- joue un rôle positif dans la régulation du taux de cholestérol ;
- améliore le maintien corporel ;
- prévient les douleurs dorsales ;
- aide à mieux dormir, à réduire le stress ;
- améliore l'endurance et la coordination.



Informations utiles

- Ce cours complet comprend un échauffement, des exercices de renforcement musculaire, un travail d'endurance grâce à la marche et des étirements en fin de sortie.
- Cette activité sportive modérée est adaptable à l'âge et à la condition physique des participants.
- L'accompagnement est assuré par des moniteurs spécifiquement formés à l'encadrement des seniors.
- Les sorties ont lieu par tous les temps.
- Il est conseillé de prendre une boisson, d'être vêtu et chaussé de manière adaptée et d'utiliser du bon matériel. Avant de s'équiper, il est préférable de se renseigner auprès des moniteurs.
- Les participants doivent être au bénéfice d'une assurance accidents contractée à titre personnel.

Prix

CHF 8.– la séance de 90 minutes,
sur abonnement semestriel.

Possibilité d'assister à une séance
d'essai avant inscription, avec
prêt de bâtons pour l'occasion.

Le prix d'un cours ne doit
empêcher personne d'y
participer. Notre service social
est à votre disposition pour
étudier un soutien financier,
en toute confidentialité.

**Cette activité est partiellement
subventionnée par l'Office fédéral
des assurances sociales car elle
favorise tout particulièrement
l'indépendance et l'autonomie
des personnes âgées.**

Renseignements et inscriptions auprès de Pro Senectute Vaud.

Pro Senectute Vaud

rue du Maupas 51 · 1004 Lausanne · 021 646 17 21

info@vd.prosenectute.ch · www.vd.prosenectute.ch ·  ProSenectuteVaud

