



## Nordic Walking, Biel/Bienne (bilingue)



Nordic Walking (NW) et Walking (W) sont un entraînement complet du corps qui ménage les articulations et s'adresse aux seniors qui aiment être actifs dans la nature. Le système cardio-vasculaire est activé, l'endurance, la force, la coordination et l'équilibre sont entraînés. Leçon d'essai gratuite possible à tout moment. Les rencontres ont lieu par tous les temps.

- Jour de la semaine: **Judi**  
Heure: **14.30 – 16.00 h (De juin à août, le Nordic Walking a lieu de 09h00 – 10h30)**  
Responsable: Jean-François Chèvre,  
Point de rencontre: Entrée de la Clinique des Tilleuls, Bus Nr. 8  
Apporter: Vêtements et chaussures confortables et adaptés aux conditions météorologiques, bâtons de marche nordique.

Ce cours est subventionné par l'Office fédéral des assurances sociales car il favorise tout particulièrement l'indépendance et l'autonomie des personnes âgées.



Plus d'informations sur téléphone **032 328 31 04** ou [www.be.prosenectute.ch](http://www.be.prosenectute.ch)



### Inscription

Je souhaite participer au « Nordic Walking, Biel/Bienne » et je passe commande :

1 Carte de 10 entrée (reportable à l'année suivante) CHF 70.-

Nom	Prénom	Date de naissance
Adresse		PLZ, Lieu
Téléphone	Mobile	E-Mail
Lieu, Date		Signature