

Groupe régional de Yverdon Nordic Walking

Info sur le Groupe régional de Yverdon-nord vaudois



pour une vie meilleure

SEP Société suisse
de la sclérose
en plaques

Envie de faire de la marche?

Le Groupe régional de Yverdon propose aux personnes atteintes de pratiquer la marche nordique en groupe, à son rythme et selon ses capacités.

La marche nordique est idéale et fortement conseillée aux personnes atteintes de SEP. C'est une marche active qui se pratique avec des bâtons spéciaux sollicitant tout le haut du corps. Vous pouvez ainsi travailler l'ensemble de votre corps de manière efficace et en douceur. Cette activité permet d'améliorer l'endurance et de travailler la synchronisation des mouvements.

Quand	Le 2ème samedi du mois à 10h
Où	Devant le restaurant de la plage d'Yverdon chemin des Grèves de Clendy 20 1400 Yverdon-les-Bains
Public cible	Personnes atteintes de SEP

Pour tout renseignement sur le groupe de marche:

Sylvie Duvanel

T 078 741 87 17

sylvie.duvanel@bluewin.ch



Société suisse de la sclérose en plaques

rue du Simplon 3, 1006 Lausanne

T 021 614 80 80, F 021 614 80 81

info@sclerose-en-plaques.ch, www.sclerose-en-plaques.ch