



# Cours de Nordic walking

Lausanne | Genolier | La Tour-de-Peilz | Yverdon New



LIGUE **PULMONAIRE** VAUDOISE

# Mieux respirer

## Les bienfaits du nordic walking

- Une meilleure oxygénation
- Des capacités cardiovasculaires améliorées
- Une détente physique et psychologique
- Des articulations en bonne santé, mobilisées en douceur

Ces cours sont recommandés par nos médecins conseils pneumologues. Ils sont accessibles à toute personne souffrant de problèmes de santé, d'isolement social, ainsi qu'à leurs proches.

## Tarifs

CHF 160.00 | Année

CHF 50.00 | Trimestre

## Renseignements & inscriptions

021 623 38 82 | [social@lpvd.ch](mailto:social@lpvd.ch)

## Cours hebdomadaires

- **Lausanne**  
Stade de Coubertin  
Lu | 17h00
- **Genolier**  
Bois de Chêne  
Ma | 14h00
- **Yverdon**  
Tribune de l'hippodrome  
ME | 13h30
- **La Tour-de-Peilz**  
Sur le quai devant  
le Musée Suisse du Jeu  
Je | 17h15

- Nous vous invitons à prendre contact avec notre service social si vous avez besoin d'un arrangement financier.
- Les bénéficiaires AVS ou AI dans ces situations seront prioritaires. Les moniteurs s'adaptent aux besoins des participants.
- Intervenants: moniteurs formés et expérimentés par Unisanté esa/sport des adultes.



Crédits photo LPV – janvier 2024  
Impression mai 2025

Ligue pulmonaire vaudoise  
Avenue de Provence 4 | 1007 Lausanne  
021 623 38 00 | [info@lpvd.ch](mailto:info@lpvd.ch) | [lpvd.ch](http://lpvd.ch)