

jdeme s Lenkou Sehnalovou ven

CO?

Lekce nordic walkingu

— severské chůze se speciálními holemi

KDY?

SOBOTA 25. listopadu 2017 ve 13.00 hod.

KDE?

Skalka, sraz před budovou lázní

PROČ?

Nordic walking je ideální pohybová aktivita pro všechny zájemce jakéhokoliv věku, kteří si chtějí:

- zvýšit kondici
- snížit váhu
- zmírnit zdravotní potíže (bolesti zad, artróza, nemoci cév, vysoký krevní tlak, cukrovka, onkologické nemoci, imunita atd.)
- zvládat stres a zlepšit náladu

K dosažení optimálních výsledků je však třeba naučit se správnou techniku a zjistit vše potřebné o vybavení.

Kurzovné: 50,—Kč (včetně zapůjčení holí)