

DÁRKOVÝ POUKAZ

kurz „ZDRAVÁ CHŮZE“



NORDIC WALKING

Zvyšuje kondici
Pomáhá při hubnutí
Zpevňuje tělo
Posiluje svaly
Snižuje zátěž kloubů
Zlepšuje náladu a psychiku
Posiluje imunitní systém

PROČ OSLOVIT INSTRUKTORA

Poradí s výběrem holí
Zapůjčí hole na vyzkoušení
Naučí správnou techniku chůze s holemi
Vysvětlí základy pohybu, postoje, chůze, dechu, kondice

Kurz Zdravá chůze je na cca 3 hodiny. V ceně je zahrnuto zapůjčení holí.
Dárkový poukaz je určen pro 2 osoby, v hodnotě 1200 Kč.



V DOBRÉ KONDICI

Hana Majerová
Instruktor kondiční chůze NORDIC WALKING

Zdroj radosti a energie
Chůze je lék

WWW.VDOBREKONDICI.CZ