

DÁRKOVÝ POUKAZ

Základní kurz „ZDRAVÁ CHŮZE“



NORDIC WALKING

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

PROČ OSLOVIT INSTRUKTORA

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

Kurz ZDRAVÁ CHŮZE trvá cca 3 hodiny. V ceně je zahrnuto zapůjčení holí.
Tento dárkový poukaz je určen pro individuální lekci, jednotlivce.



Těší se na Vás
Hana Majerová

WWW.VDOBREKONDICI.CZ

Motto: „Chůze je lék“

Platnost poukazu: 6 měsíců od zaplacení