

Nordic Walking

severská chůze



Milí hosté a přátelé zdravého pohybu, na **sobotu 31.3.2018 a neděli 1.4.2018** jsme pro vás připravili **PRVNÍ kurz - Nordic Walking**. Kurz je vhodný pro **všechny věkové kategorie** a bude přizpůsoben vaší kondici.

Pod vedením zkušené lektorky paní Aleny Knapové se naučíte správnou techniku Nordic Walking, získáte dostatek zkušeností a v praxi si sami vyzkoušíte zdravotní techniku chůze. **Správné hůlky jsou pro Vás připraveny**, začínáme v **10.00 hodin v zahradě hotelu**.

Po krátké teoretické přípravě a rozcvičce Vás čeká cca 2 hodinová vycházka. Nezapomeňte vhodnou obuv do terénu (nejlépe pod kotník, např. trekové tenisky), vhodné sportovní oblečení přizpůsobte počasí – raději více vrstev, které se dají odkládat. V případě špatného počasí přibalte pláštěnku nebo nepromokavou bundu. Láhev s pitím, ledvinku nebo malý baťůžek.

KONTAKT - REZERVACE: 558 682 181, 736 500 090