



NA FALI

STOWARZYSZENIE RODZICÓW
PRZEDSZKOŁA I SZKOŁY PROMIENIE
ORAZ SZKOŁY AZYMUT

NORDIC WALKING DLA PAŃ

Stowarzyszenie Rodziców „Na Fali” zaprasza wszystkie panie na „chodzenie z kijami „

Podczas 1,5 h spotkania pod okiem instruktora będziemy się uczyć oraz doskonalić technikę Nordic Walking.

Nordic Walking jest łatwą i szybką do nauczenia formą ruchu. Relaksuje, poprawia nastrój, świetnie kształtuje sylwetkę 😊! Podczas godzinnego marszu przy prawidłowej technice spalamy ok. 400 kalorii i angażujemy blisko 90 % mięśni całego ciała!

Efektywne połączenie ruchu z dodatkiem towarzyskim.

Pierwsze spotkanie :

WTOREK 17.09 godz.8.30 przed przedszkolem Promienie.

Potrzebne kije oraz wygodny strój sportowy dopasowany do pogody.

Pytania proszę wysyłać na email: stowarzyszenie@nafali.org.pl