



TĚLOCVIČNÁ JEDNOTA SOKOL KLÁŠTEREC NAD ORLICÍ



5-týdenní kurz SEVERSKÉ CHŮZE – NORDIC WALKING

Zvu vás na kurz **SPRÁVNÉ TECHNIKY NORDIC WALKING**.

Přijďte se seznámit s tímto poměrně mladým sportem, který má své kouzlo, dostane vás do kondice a ještě vás bude bavit.

Tento sport je určený pro osoby, kteří hledají vhodnou sportovní aktivitu, u které nebudou přetěžovat klouby a při správné technice se zapojí až 90% svalů v těle.

Přijďte si vyzkoušet všeobecně zdraví prospěšný sport, který je vhodný pro všechny věkové kategorie. Náplní lekcí je výuka správné techniky, používání k tomu určených holí a jejich správného nastavení, dozvíte se o zdravotních benefitech tohoto sportu a užijete si pohyb na čerstvém vzduchu.

Kdy: 6. 9. 2022 v 17:00 a dále každé úterý po dobu 4 týdnů (termín 5. lekce necháme otevřený a domluvíme podle vás – na výběr např. půldenní sobotní výšlap?)

Kde: Klášterec nad Orlicí a okolí (místo srazu bude upřesněno po přihlášení)

Cena: 480,- členové Sokola / 580,- ostatní / kurz

- V ceně: Zapůjčení NW holí + úrazové pojištění.
- Délka kurzu je 4x 1,5-2 hodiny, 5.lekce-delší výšlap?- záleží na vás
- Na kurz je nutné se přihlásit.
 - Děláme pravidelné přestávky, nemusíte se bát, že to nezvládnete, vhodné i pro méně zdatné, s ohledem na individuální specifika účastníků.
 - Omezený počet míst.

Kontakt pro přihlášení a informace: Lucie Pleváková tel. 777 259 539
nw.lucie@seznam.cz

„Všechny skutečně skvělé myšlenky vznikají při chůzi.“ — Friedrich Nietzsche