

Zapraszają **OSIR**

WAKACJE NIEMODLIN

z **Nordic**



Walking

W NIEMODLINIE

**Darmowa
Nauka Marszu!**

2 lipca godz. 18.00

BASEN W LIPNIE

Zapisy i informację na:

www.nw.opole.pl

www.osir-niemodlin.pl

tel. 698-736-200

**WAKACJE
Z NORDIC WALKING!**

Podczas dwóch spotkań (2x 90 min) będziecie Państwo mogli poznać specyfikę chodzenie przy pomocy specjalnych kijów. Zadaniem instruktora jest uświadomienie różnicy pomiędzy marszem w "towarzystwie" z kijkami a prawdziwym zaangażowaniem aż 90 % mięśni ciała.

Jeśli chodzimy lub mamy zamiar uprawiać Nordic Walking **RÓBMY TO NALEŻYCIĘ A JUŻ NA PEWNO PRAWIDŁOWO DLA NASZEGO ZDROWIA!**

**PRZYJDŹ
I WYKORZYSTAJ SZANSE
DO DOSKONAŁEJ ZABAWY!**

**Kto może uprawiać
Nordic Walking?**

Nordic Walking przeznaczony jest dla wszystkich bez względu na wiek czy warunki fizyczne. **Jeśli chcesz:**

- zrzucić zbędne kilogramy lub choćby kilka centymetrów w talii/pasie,
- wzmocnić swoje mięśnie,
- pozytywnie wpłynąć na swoje zdrowie i zapobiegać chorobom,
- pozbyć się stresu i napięcia mięśni,
- zachować sprawność mimo podeszłego wieku,
- poprawić kondycję fizyczną,

**Istnieje możliwość
wypożyczenia kijów
- ilość ograniczona!**

Zajęcia Poprowadzi
Międzynarodowy Instruktor Szkoleniowiec
Właściciel Szkołki NW Opole
Maciej Gerlik