



ZÁKLADNÍ KURZ NORDIC WALKING

V ŠUMPERKU

Naučte se správnou a efektivní techniku severské chůze, zapojte 90 % svalů těla s Instruktkou kondiční chůze s akreditací MŠMT a s úsměvem :-)

- **KDY:** termín I. čtvrtek 21. 9. 2023 v 15:30 hodin
nebo termín II. úterý 26. 9. 2023 v 15:30 hodin
- **KDE:** sraz na parkovišti před parkem U Sanatoria v Šumperku
- **PROGRAM:** seznámení s Nordic Walking – historie, vliv na kondici, zdraví a pohodu, správné hole, technika v praxi (výšlap v přírodě do 5 km), rozcvičení, protažení, individuální přístup – moc se těším
- **CENA:** 350 Kč včetně zapůjčení holí (možnost koupě s poradenstvím a slevou), doba lekce 120 – 150 minut
- **CO S SEBOU:** vrstvené funkční oblečení, nízké lehké sportovní boty do přírody, malý batoh nebo ledvinku, vodu, tyčinku a dobrou náladu :-)
- **OMEZENÝ POČET ÚČASTNÍKŮ:** 3 – 8 osob
- **MOŽNOST NAVÁZAT NA PODZIMNÍ KURZ:** od 5. 10. 2023 každý čtvrtek – 6 lekcí

FYZICKÁ KONDICE | REDUKCE VÁHY | ZDRAVÉ SRDCE A TĚLO | ROVNÁ ZÁDA | PŘÍRODA | PSYCHICKÁ POHODA

CHODÍME S ÚSMĚVEM :-)

Informace a přihlášky (do 17. 9. 2023): Andrea Brokešová | web: www.chodimesusmevem.cz
tel.: +420 602 791 092 | e-mail: andrea.brokesova@seznam.cz | fb: [@chodimesusmevemnordicwalking](https://www.facebook.com/chodimesusmevemnordicwalking)



ČESKOMORAVSKÁ
FEDERACE
NORDIC
WALKING

penzion
ema





PODZIMNÍ KURZ NORDIC WALKING

V ŠUMPERKU A OKOLÍ

Naučte se správnou a efektivní techniku severské chůze, zapojte 90 % svalů těla s Instruktkou kondiční chůze s akreditací MŠMT a to vždy s úsměvem :-)

ZAHRNUJE:

- **6 LEKCI:** 6×1,5 až 2 hodiny kolem 5 km
- **KDY:** každý čtvrtek od 5. 10. 2023 v 16 hodin
- **KDE:** v přírodě Šumperka, Bludova a okolí... první sraz je na parkovišti před parkem U Sanatoria v Šumperku
- **PROGRAM LEKCI:** rozcvičení, výuka, procvičování správné techniky, závěrečné protažení, poznávání nových míst, čerpání z přírody, dobrá parta, individuální přístup, vše s pohodou a úsměvem – moc se těším
- **PRO KOHO JE KURZ VHODNÝ:** pro každého, kdo mám rád zdravý pohyb v přírodě a chce si zlepšit kondici, redukovat nadváhu, napravit záda... pro začátečníka i pokročilého (doporučuji absolvovat základní kurz 21. 9. nebo 26. 9.), pro každou věkovou i výkonnostní skupinu
- **CENA:** 900 Kč včetně zapůjčení holí – možnost příspěvku zdravotních pojišťoven
- **OMEZENÝ POČET ÚČASTNÍKŮ:** do 10 osob

FYZICKÁ KONDICE | REDUKCE VÁHY | ZDRAVÉ SRDCE A TĚLO | ROVNÁ ZÁDA | PŘÍRODA | PSYCHICKÁ POHODA

CHODÍME S ÚSMĚVEM :-)

Informace a přihlášky (do 27. 9. 2023): Andrea Brokešová | web: www.chodimesusmevem.cz
tel.: +420 602 791 092 | e-mail: andrea.brokesova@seznam.cz | fb: [@chodimesusmevemnordicwalking](https://www.facebook.com/chodimesusmevemnordicwalking)



penzion
ema

