

Z NORDIJSKO HOJO DO ZDRAVJA IN BOLJŠEGA POČUTJA

Pridružite se začetnim tečajem nordijske hoje!



KDAJ? V septembru, od ponedeljka do četrтка popoldne

od 16:00 do 17:00 (ali po dogovoru)

1. termin: 2. 9. 2024 do 5. 9. 2024
2. termin: 9. 9. 2024 do 12. 9. 2024
3. termin: 16.9.2024 do 20. 9. 2024



KJE? Na prostem, okolica Žirov



ZAKAJ?

- Izboljša telesno gibljivost in moč
- Krepi dihala, srce in ožilje
- Izboljša aerobno vzdržljivost
- Zmanjšuje bolečine v hrbtu, rokah in ramenih
- Idealna vadba za hujšanje
- Pripomore k zdravi in pokončni drži
- Uporaba palic poveča učinek vadbe za 40 %



Učenje pravilne tehnike z inštruktorico Matejo.

Prijave in informacije:

Mateja Gaber

mateja.gaber75@gmail.com

041 431 038

ali na sedežu Zavoda Generacije