

BORKOVANY ZÁKLADNÍ KURZ NORDIC WALKING

26. 3. 2022
od 14.00



Cena: 500 Kč/os./ délka 120 - 150 min./ sraz na hřišti

Představení NW i holí, přínosy NW, protažení, ukázka a nácvik správné techniky, nácvik v terénu, kontrola, zpětná vazba, závěrečné protažení, zapůjčení holí.

Objednávky: Hana Bernardová 731 180 190
hanka.zitkova@gmail.com
[facebook.cz/nelenime.cz](https://www.facebook.com/nelenime.cz)