

Vážení občané Dubicka i okolí,

**dovoluji si Vás pozvat na zážitkový výlet *Propojení*
s profesionální lektorkou Nordic walking Věrou Štanclovou.**

datum: čtvrtek 21.9. 2023

čas: 16.30 - 18.30

místo: hřiště Dubicko (vlevo při vstupu na cyklostezku směr Hosena)

cena: 200 Kč/os

Hlásit se je možno do úterý 19. 9. na tel. +420 605 403 815

nebo na emailu stancl.vera@seznam.cz

Co můžete očekávat:

- ochutnávka severské chůze neboli zdravá chůze v praxi
- výběr vhodných holí
- individuální nastavení holí
- správná technika Nordic Walking
- cvičení - protahování s holemi
- procházka v lehkém terénu cca do 2 km
- individuální zpětná vazba
- regenerační nápoj v ceně

Kdo má vlastní hole, přinese si je s sebou, jinak po domluvě možno zapůjčení holí (nutné nahlásit do přihlášky!). Půjčované holí zdarma.

Počet účastníků je omezen, proto doporučuji si rezervaci udělat včas 😊

Dle počtu zájemců a fyzické zdatnosti možno domluvit i více skupin.

V případě dotazů si můžete zavolat a doplníme informace.

Pojďte si společně udělat radost z obyčejné chytré chůze. Z vědomé chůze, která Vám ukáže možnosti si ulevit od bolestí kloubů, zad i psychických zátěží. Vše ve společnosti lidí, kteří mají také rádi pohyb, přírodu a nové zážitky!

S úctou
Věra Štanclová