



ORGANIZIRA

ZAČETNI TEČAJ NORDIJSKE HOJE

V ponedeljek, 11.3.2019, ob 17h do 19h.

Torek 12.3.2019 18h do 20h

v prostorih Krajevne skupnosti ŠD-Izlake

Potek tečaja:

- ponedeljek, 11. 3. 2019, od 17h. do 19. ure - teoretični del
- torek, 12. 3. 2019 od 18h do 20 ure praktični prikaz hoje

Nordijska hoja je edini šport, s katerim najlažje razgibamo 90% mišic telesa!

Ne poznamo primera poškodb!

Primeren za:

- za vse starostne skupine
- za ljudi po operacijah
- za ljudi s poškodbami sklepov
- za ljudi s preobilno težo

Prisrčno vabljeni!

Predstavitev hoje dve šolske ura

Praktični prikaz dve šolske ura

Prijave: 040-832-696 - Milan