



Gmina Tuchomie

Zaprasza serdecznie na szkolenie:

NORDIC-WALKING

Plac przed CMS w Tuchomiu, 06.09.2017r., godz. 10.⁰⁰ - 16.⁰⁰



W programie m.in.:

- *Teoria treningu sportowego i zdrowotnego;*
- *Zasady efektywnego treningu odchudzającego;*
- *Aspekty zdrowotne Nordic Walking;*
- *Praktyczne wskazówki treningowe;*
- *Najważniejsze cechy sprzętu do Nordic Walking;*
- *Nauczanie prawidłowej techniki chodzenia.*

Warsztaty są bezpłatne.

Warsztaty skierowane są do mieszkańców gminy Tuchomie: 15 osób do 35 roku życia oraz 15 osób powyżej 60 roku życia

Zapraszamy serdecznie

