

**Nordic Walking**

**a sportos gyaloglás**

**Bakonyné Toldi Szabó Judittal**

**Nordic walking oktató, VDNOWAS C-Tréner**



A programot a Budakeszi Járás Egészségfejlesztési Irodája a VEKOP-7.2.2-17-2017-00002 azonosítószámú „Közösségek az egészségtudatos lakosságért a Budakeszi járásban” című projekt keretében valósítja meg**.**

**Ha szeretnél jobb életminőséget, mozogj rendszeresen a természetben!**

A Nordic Walking nagy sikerének egyik kulcsa, hogy szabadban, korhatár nélkül, egyénileg, barátokkal, vagy családi programként, akár megelőzés céljából is végezhető.

A helyes technikát elsajátítva izmaink 90 %-át átmozgató edzésforma. Felüdülés testnek, léleknek. Kiváló stresszoldó, ráadásul a rendszeres, lendületes gyaloglás csökkenti a vérnyomást.

Sajátítsa el a technikát tökéletesen, gyakoroljon szakképzett oktatóval, **10 alkalommal ingyenesen!**

Szeptember második hetétől indul hetente két alkalommal a1,5-2 órás oktatás Páty, Budajenő, Telki, településeken.

Jelentkezni, az aktuális helyszínről érdeklődni: Bakonyné Toldi Szabó Juditnál lehet telefonon: +06 20 4252323 számon

Időpontok: szeptemberben és októberben keddenként 8:00 órától, péntekenként 15:00 órától

