



ORGANIZIRA

ZAČETNI TEČAJ NORDIJSKE HOJE

V ponedeljek 14. 3. 2016 ob 18. uri,
v prostorih Krajevne skupnosti Izlake.

Potek tečaja:

- **ponedeljek, 14. 3. 2016, od 18. do 19. ure - teoretični del**
- **torek, 15. 3. 2016, ura po dogovoru – praktični prikaz hoje**

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

Ne poznamo primera poškodb!

Primeren za:

- **vse starostne skupine**
- **vse, ki si želijo zdrav način življenja in dobro počutje**
 - **ljudi po operacijah**
 - **ljudi s poškodbami sklepov**
 - **ljudi s preobilno težo**

Prisrčno vabljeni!

Prijave: 040-832-696 – Milan ali na dan tečaja