



DZIEŃ OTWARTY NORDIC WALKING

STADION ŚLĄSKI

22.02.2014 r. 10:00 - 14:00



Warsztaty podzielone są na część teoretyczną oraz zajęcia praktyczne w terenie.

Tematyka zajęć:

- Poznanie charakterystyki sprzętu do Nordic Walking
- Opanowanie poprawnej techniki Nordic Walking
- Poznanie technik rozluźniania ciała, regulowania oddechu, redukcji napięcia
- Indywidualne konsultacje z instruktorem Nordic Walking

Warsztaty dostępne dla wszystkich BEZPŁATNIE!

Więcej informacji na www.stadionslaski.pl