

## **DZIEŃ DOBRY**

### **NORDIC WALKING TO LEKARSTWO NA WIELE CHORÓB CYWILIZACYJNYCH.**

Za chwilę nauczysz się chodzenia techniką Nordic Walking czyli marszu z kijami, który angażuje wiele mięśni naszego ciała oraz pobudza układ oddechowy i sercowo – naczyniowy. Zobaczysz jakie to satysfakcjonujące i ciekawe ćwiczenia.

Trening Nordic Walking relaksuje, a po ok. 30 minutach marszu Twój mózg zasilają hormony szczęścia, (endorfiny) obniżające poziom stresu i lęku.

**MARSZ Z KIJAMI NIE JEST TRUDNY!  
KIJE W RĘCE I MASZERUJEMY!  
NA PEWNO DASZ SOBIE RADE! POWODZENIA!**

