

2021. március 25. csütörtök 18.00

Facebook és Youtube premier

BEVEZETÉS A NORDIC WALKING VILÁGÁBA

► **Miért hasznos?**

► **Melyik korosztálynak javasolt?**

A rendszeres mozgás hogyan segít egészségünk megőrzésében, ha szeretnénk megtörni a hétköznapi monotóniáját.

Gyakorlati tanácsokat kapunk **Kovács Kriszta szeniorténertől.**

