

f közösségi.hoz.szszm  
városi könyvtár  
és közösségi ház

**2021. április 1. csütörtök 18.00**

Facebook és Youtube premier

# BEVEZETÉS A NORDIC WALKING VILÁGÁBA II.

## Ruházat és felszerelés:

- ▶ hogyan öltözködünk, mit vigyünk magunkkal az edzésre?
- ▶ milyen a jó nordic walking bot?

Gyakorlati tanácsokat kapunk **Kovács Kriszta szeniorténer**től.



www.sergahaz.com

A Városi Könyvtár és Közösségi Ház  
és a DunaMédia TV közös, online produkciója