



kozossegi.haz.szszm



városi könyvtár  
és közösségi ház

**2021. április 15. csütörtök 18.00**

Facebook és Youtube premier

# NORDIC WALKING PROGRAM A GYAKORLATBAN

- ▶ Nordic walking oktatás és edzés előtt mindig bemelegítünk.
- ▶ Feladatunk az izmok bemelegítése “üzemi hőmérsékletre” valamint a keringés fokozása is.

Gyakorlati tanácsokat kapunk **Kovács Kriszta szeniorténertől.**



www.sergahaz.com



DUNAMÉDIA  
TV

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