



25.9.2020 18:00

NORDIC WALKING

Pojďte do toho šlápnout!

Podzimní plán – pojd'te procházet přírodou.

Připravila jsem pro Vás podzimní dynamickou procházku, při které nebude chybět důkladná rozcvička, intervalový trénink a závěrečné protažení. Venku, za každého počasí (mimo silného deště). Pokud potřebujete půjčit hole, napište zprávu, volejte, pište email.

Rezervace na www.jogaradim.cz, v rezervacích. Klikněte na pátek 25.9. a za políčky cvičení najdete Nordic Walking

Cena: 100,00 Kč + 20,00 Kč půjčované hole

Těším se na Vás Irena

**Sejdeme se
v 18:00 v Radimi
na parkovišti za
OU**

**Ujdeme přibližně
6 km**

**Půjdeme nalehko,
bez batůžků**

**Bude nám to trvat
asi 2 hodiny**

**Hole si můžete
rezervovat**

JÓGARADIM

Irena Mrázková

606653516

www.jogaradim.cz

mrazkovai@seznam.cz

Data a časy