

העמותה למען האזרח הוותיק - רעננה
ההגנה 114 פינת חנה סנש רעננה
09-7747041

הליכה נורדית

נפתחת הרשמה חדשה לקורס הליכה נורדית.
(פתיחת קורס מותנה במספר הנרשמים)

יתרונות ההליכה הנורדית

- מפעילה, מחזקת ומגמישה את שרירי פלג גוף עליון
- משפרת כושר גופני
- משפרת סיבולת לב ריאה ומייעלת זרימת דם.
- מפחיתה עומס מהגב התחתון וממפרקי הברכיים
- משחררת כאבים ומתח בשרירים
- מקילה על הליכה בעליות, בירידות ובשטחים חלקים
- משפרת יציבה וקואורדינציה ומאזנת את שיווי המשקל
- צריכת קלוריות מוגברת
- פעילות נעימה בחברותה המאפשרת שיחה בזמן הליכה
- מתאים לגברים ונשים ברמות הליכה שונות ובכל גיל.

אנו רוצים לפתוח קורס חדש אפשרי בוקר או אחה"צ.

6 מפגשים, מדריך מוסמך. קורס ראשון יפתח אחרי החגים ביום רביעי
18/10/17 בשעה 18.00 נפגשים ברחבת מרכז היום ברח' ההגנה 114.

עלות: 200 ₪ ל-6 מפגשים (פעם בשבוע) כולל שימוש במקלות.

קבוצת הליכה לאחר סיום הקורס: לבוגרי הקורסים, בימי שני
החל משעה 18.00 בליווי מתנדב.

הרשמה ותשלום מראש.

אצל מרים זכות : 09-7747041, 052-2546043