

Клуб скандинавской ходьбы

«Важный шаг»

шаг к здоровью

шаг к природе

шаг к спорту

Скандинавская ходьба

подходит для любого возраста

поднимает настроение

снижает стресс

тренирует опорно-двигательный аппарат

улучшает работу легких, сердца и кровеносных сосудов

уменьшает нагрузку на суставы

при правильной технике в работу включены 90% мышц



приглашаем желающих освоить технику скандинавской ходьбы

Встречаемся по субботам в 11.00 у входа в Парк Победы

Инструктор: Кулакова Галина Петровна

89028779698 – предварительная запись обязательна



ВМЕСТЕ РАДИ ЖИЗНИ

Свердловская региональная благотворительная
общественная организация помощи
онкологическим больным

СЕРТИФИКАТ

подтверждает что

Галина Кулакова

прошла обучение по программе подготовки инструкторов
по северной (скандинавской) ходьбе

ИРИНА ВДОВИНА
преподаватель



АННА АРИСТОВА
президент СРБОО
«Вместе ради жизни»

29 августа 2020 г.



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ
NORDIC-HEALTH

СЕРТИФИКАТ

Галина Кулакова

Успешно окончил(а) Online-курс
Модуль 1
«Теория и методика скандинавской ходьбы»

Дата 20-04-20

Продолжительность 16 часов



Волов

Преподаватель Володина К.А.
врач лечебной физкультуры, к.м.н.
Руководитель образовательного проекта
Nordic-health

СЕРИЯ / НОМЕР

20

