

## **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

