

ФЕДЕРАЦИЯ ПРОФСОЮЗОВ БЕЛАРУСИ

Скандинавская ходьба

*Ходьба со специальными палками –
отличный фитнес для любого времени года.*

Минимум экипировки – максимум пользы.

При поддержке профессионального инструктора, вы получаете правильное выполнение техники, суставную гимнастику и силовые упражнения на природе.

- Поддерживает тонус мышц одновременно верхней и нижней частей тела.
- Тренирует более 90 % всех мышц тела.
- Сжигает до 46 % больше калорий, чем обычная ходьба.
- Прекрасное средство для профилактики ожирения.
- Уменьшает на 30% нагрузку при ходьбе на колени и позвоночник.
- Улучшает работу всех органов и систем.
- Укрепляет костную ткань (борьба с остеопорозом).
- Улучшает чувство равновесия и координацию.
- Эффективное занятие для спортсменов, которым необходима постоянная тренировка сердечно - сосудистой системы и выносливости.
- Возвращает к полноценной жизни людей с проблемами опорно-двигательного аппарата.
- Нормализует сон, укрепляет эмоционально-волевую сферу, помогает при стрессах.



Учреждение «Витебская областная СДЮШОР профсоюзов по л/а «Буревестник-73»

проводит набор группы по СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЕ

Инструктор по скандинавской ходьбе: Аникевич Ирина Дмитриевна 29-2398989(МТС)



*Стоимость абонемента
на 1 месяц (8 занятий) –
12,0 бел. руб.,
для членов профсоюза –
10,0 бел. руб.*



**Занятия проводятся по
специально разработанным
маршрутам,
а так же включают в себя
участие и организацию
праздничных и спортивно-
массовых мероприятий**



Телефоны для справок:

66-43-94 (городской)

33-3466668 (МТС)

29-2398989 (МТС)

**Место сбора: район ЮГ-6 (ГУО «Гимназия № 8»)
Занятия проводятся по вторникам и четвергам.
Начало занятий - 19.00**

**При себе иметь: специальные палки для занятий скандинавской ходьбой. Приобрести их можно в магазине «Спорт-сервис» по ул. Офицерская, 2.
(около магазина Евроопт на Московском проспекте или в любом другом спортивном магазине)**

У нас интересно, до скорой встречи!