



# NORDIC WALKING

**Gyere el és próbáld ki!**

**2011. április 1-3. az I. Bólyi Utazási, Gasztronómiai és Szabadidős Börze keretein belül ingyenes „NORDIC WALKING” oktatás és túra az érdeklődők részére!**

**Gyülekező: Bólyi Kastélypark, szabadtéri színpad**

## **Időpontok:**

2011. április 2. (szombat)      17 óra (Békáspusztai Agrártörténeti múzeum)  
2011. április 3. (vasárnap)      16 óra (Pincesor-borkostoló)

Minden alkalommal kb. 6 km-t gyalogolunk.

## **Felszerelés:**

- sportos és kényelmes viselet
- edzőcipő
- ásványvíz
- botokat korlátozott számban biztosítunk

Ajánlott részvételi korhatár 10 éves kor felett.

## **Próbáld ki, mert**

- egyszerű megtanulni
- minden korosztály űzheti
- javítja az állóképességet
- erősíti az izmokat
- javítja a test oxigénellátását
- aktiválja a vérkeringést
- egészséges és fogyasztható is!

**Sok szeretettel várunk mindenkit!**

## **További információ:**

Werner Józsefné (Edit) 06-30/689-7676

