

Nordijsko hodanje



PULA - Zlatne ruke-zdravstvena ustanova i ovu jesen poziva sve ljude koji žele i koji su odlučili nordijskim hodanjem živjeti do 100-te s ciljem očuvanje zdravlja, ublažavanja bolnih stanja i ozdravljenja da se pridruže 21. rujna u 17 sati ispred ulaza u Splendid već postojećoj ekipi. Potrebno je uložiti dobru volju i istinski željeti učiniti nešto za svoje zdravlje. Program hodanja i vježbi održava se pod vodstvom

prof. Ivanke Brakus uz zdravstveni nadzor i savjet Zlatnih ruku. Uz dobro raspoloženje i motivacije kojima pridonose dugogodišnji polaznici grupe, uspjeh će i drugi ostati i zavaljeti tu sportsku aktivnost i redoviti je provoditi. Svakog ponedjeljaka, srijede i petka u 17 sati provodi se program u trajanju 90 minuta (hodanje i vježbanje) koji je besplatan, kao i savjet koji štapovi su potrebni za tu aktivnost. **S. Z. T.**