

Nordic Walking

Venkovní chůze se speciálními hůlkami je optimální tréninková aktivita, která je určena pro všechny věkové kategorie. Nordic Walking pomáhá při redukci nadváhy až o 20 % více oproti chůzi bez hůlek, snižuje vysoký krevní tlak a hladinu cholesterolu, zvyšuje účinnost trávicí soustavy i vylučování, pomáhá formovat postavu a správné držení těla, posiluje imunitní systém a odbourává stres.



 cena 2025

 čas

250 Kč 45 minut

POZITIVNÍ ÚČINKY

- pomáhá při redukci nadváhy
- snižuje vysoký krevní tlak
- pomáhá formovat postavu
- napomáhá správnému držení těla
- odbourává stres

KONTRAINDIKACE

- akutní stavy
- rizikové těhotenství
- horečka
- kachexie
- dekompenzovaná chronická onemocnění srdce a plic

Pro rezervace kontaktujte recepci Prodeje procedur:
spa@medi-spa.cz, tel.: 466 860 274 (111)

www.medi-spa.cz

Medical Spa Team

více info 

