

# NORDIC WALKING DĚČÍN

## CENÍK kurzů SPRÁVNÉ TECHNIKY NORDIC WALKING, platný od 1. 7. 2021

**Cena základního kurzu zahrnuje:** zapůjčení holí, teorie, pomoc s výběrem a nastavením holí, rozcvičení, nácvik správné techniky chůze s holemi, nejčastější chyby, kondiční cvičení, závěrečný strečing.  
V případě zájmu po lekci je možné konzultovat jednoduché dotazy ohledně výživy.

### Skupinové kurzy (3 a více osob)

Základní lekce* (mírnější terén)	Pro pokročilejší* (náročnější terén)	Základní + pokročilejší (včetně dopravného mimo Děčín do 50 km, od 4 osob)	Základ pro seniory* (pouze na rovině)
cca 2 hodiny	cca 2,5 hodiny	cca 3 – 3,5 hodiny	1 hodina
290 Kč / osoba	390 Kč / osoba	490 Kč / osoba	120 Kč / osoba

\*platí pro kurzy pořádané v Děčíně, v ostatních městech do 50km jsou kurzy od 3 hodin.

U základního kurzu nachodíte přibližně 3-4 km, u pokročilého a v kurzech mimo Děčín 5 – 7 km.

### Individuální nabídka (1 – 2 osoby)

Základní lekce (mírnější terén)	Pro pokročilejší (náročnější terén)	Individuální lekce – 5 lekcí	Základ pro seniory (pouze na rovině)
1,5 hodiny	2,5 hodiny	á 1,5 hodiny	1 hodina
590 Kč / kurz	890 Kč / kurz	2000 Kč	300 Kč / kurz

Lekce lze domluvit kdekoliv po ČR, cestovné mimo okolí Děčína 6 Kč za 1 km.

Lze domluvit i individuální kurzy pro větší skupiny, cena bude určena dohodou.

**VIP ZEŠTÍHLUJÍCÍ BALÍČEK NA MÍRU** na 3 měsíce - individuální výživový plán, 7x měření tělesné analýzy (váha Tanita), 6 kontrol + permanentka kondiční cvičení s NW + probiotická kúra, přepis mikrobiomu / detox (4 lahvičky) HARMONELO – 5 900 Kč

- Kondiční hodiny 60 minut, od 4 osob – s permanentkou 10 lekcí: 80 Kč / vstup, jednorázově 100 Kč/ 1 vstup (včetně posilování s vlastní vahou Bodyweight)
- Výlety po krásných místech s instruktáží NW (od 4 osob) 100 – 300 Kč.
- Individuální výlety pro jednotlivce a skupiny (ČR, Německo) – cena dle dohody
- Teambuilding – možnost připravení programu s NW – cena dle dohody
- Nabízím také dárkové poukazy dle přání.
- Možnost zapůjčení (v ceně kurzu) či zakoupení holí italské značky Fizzan.

Pro termíny a podrobné informace ke kurzům i výletům kontaktujte:

**JITKA KOČOVÁ**

telefon: **731 522 839**

[www.jitkakocova.cz/nordic-walking](http://www.jitkakocova.cz/nordic-walking)

e-mail: [info@jitkakocova.cz](mailto:info@jitkakocova.cz)

FB: Nordic Walking Děčín

Členem:

