

NORDIC WALKING DĚČÍN

CENÍK kurzů SPRÁVNÉ TECHNIKY NORDIC WALKING, platný od 1. 7. 2022

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 (5 a více osob)

Základní lekce* (mírnější terén)	Základní + pokročilejší (včetně dopravného mimo Děčín do 50 km, od 4 osob)	Zážitkové kurzy v Saském Švýcarsku	Zážitkové kurzy v Saském Švýcarsku
1,5 - 2 hodiny	3 – 3,5 hodiny	6 hodin	8 hodin
350 Kč / osoba	490 Kč / osoba	590 Kč / osoba	690 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)	Základ pro seniory (pouze na rovině)	Zážitkové kurzy v Saském Švýcarsku
1,5 hodiny	2,5 hodiny	1 hodina	6-8 hodin
850 Kč / kurz	1290 Kč / kurz	490 Kč / kurz	890-1490 Kč/osoba

Lekce lze domluvit kdekoliv po ČR, cestovné mimo okolí Děčína 4 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 + probiotická kúra, předpis mikrobiomu / detox HARMONELO (4 lahvičky) + 1 x soukromá lekce techniky NW + 6 x individuální kondiční lekce 60 minut + výlety – 8 900 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) 150 – 250 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.nordicwalkingtours.cz

e-mail: info@jitkakocova.cz

FB: Nordic Walking Děčín

Členem:

