

**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 lze konzultovat jednoduché dotazy ohledně výživy.

## Skupinové kurzy (5 a více osob)

Základní 1,5 hod.	Kurz 3 hodiny do 20 km z Děčína	Kurz 3 hodiny nad 20 km z Děčína	Zážitkové kurzy v Saském Švýcarsku
450 Kč / osoba	590 Kč / osoba	640 Kč / osoba	dle místa a délky

## Individuální nabídka pro 1 - 2 osoby (1 + 1 osoba zdarma)

Lekce 1,5 hodiny	Lekce 3 hodiny	Základ pro seniory 60 minut	Zážitkové kurzy v Saském Švýcarsku
950 Kč / lekce	1790 Kč / lekce	590 Kč / lekce	od 1790 Kč/lekce

Cena lekce platí pro místa do 10 km od Děčína.

Lekce lze domluvit kdekoliv po celé ČR + cestovné 6 Kč za 1 km.

U soukromých kurzů pro větší skupiny a teambuildingy bude cena určena dohodou.

## DALŠÍ NABÍDKA

- Pravidelné výlety bez instruktáže NW (cena od 150 Kč bez dopravy)
- Teambuilding a firemní akce s Nordic Walking (ráda připravím nabídku)
- Dárkové poukazy na všechny mé služby dle přání
- Možnost zapůjčení (v ceně kurzu) či zakoupení holí italské značky Fizzan
- Výživové poradenství, tělesná analýza na přístroji InBody 270
- Lesní mysl a mindfulness - workshopy v přírodě, lze i indoor
- FIREMNÍ AKCE, DNY ZDRAVÍ s NW, výživou a měřením, Lesní myslí - viz [www.ZDRAVEFIREMNI AKCE.CZ](http://www.ZDRAVEFIREMNI AKCE.CZ)

**KONTAKT pro přihlášení a více informací:**