**Клуб северной ходьбы «Важный шаг»**

шаг к здоровью шаг к природе шаг к спорту

**Северная (скандинавская) ходьба**

подходит для любого возраста

поднимает настроение

снижает стресс

тренирует опорно-двигательный аппарат

улучшает работу легких, сердца и кровеносных сосудов

уменьшает нагрузку на суставы

при правильной технике в работу включены 90% мышц



**приглашаем желающих освоить технику северной ходьбы**

**Встречаемся по субботам в 10.30 на аллее у Парка Победы**

Инструкторы: Кулакова Галина Петровна

Буряк Людмила Владимировна

89028779698 – предварительная запись обязательна



**Занятия для членов Профсоюза – БЕСПЛАТНЫЕ**

**Ссылка на предзапись:**

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1Wj3i5pBEPWFNXDHMXB-1Cio5qqOydINdEhOXodQLGn4/edit?usp=sharing>







**В 2021 году приняли участие:**

* Апрель 2021, Фестиваль северной ходьбы «Уральский шаг» - 3 человека
* Май 2021, Всемирный день северной ходьбы – 4 человека
* Май 2021, Майская прогулка – 3 человека
* Июнь 2021, Зеленый марафон – 1 человек
* Август 2021, Фестиваль бега в Оленьих ручьях – 3 человека
* Сентябрь 2021, Проект «Здоровье работающих» Доброфиз – 4 человека
* Октябрь 2021, Кубок Екатеринбурга по северной ходьбе – 4 человека
* Октябрь 2021, Проект «Северная ходьба – новый образ жизни» - 4 человека

  

  

  