



## Услуга индивидуального или группового занятия по «Скандинавской ходьбе»

Занятия проводятся на свежем воздухе круглый год. Есть прекрасные эко-маршруты, очень удобные для «Скандинавской ходьбы» (грунтовые дорожки, песчаный берег с плотным покрытием –удобно и зимой и летом).

### **В стоимость включено:**

- Занятие с тренером 1ч.30 мин.
- Группа до 12 человек. Возможно увеличение количества участников группы по предварительному согласованию с инструктором **или** индивидуальное занятие
- На занятие выдаются скандинавские палки или можно привезти свои

### **1 вариант занятия:**

- Знакомство с техникой «Скандинавской ходьбы» – 30 минут
- Прогулка по пляжу – 50 минут
- Заминка – 10 минут

### **2 вариант занятия** (для гостей, которые уже занимались «Скандинавской ходьбой»)

- Разминка – 10 минут
- Прогулка по пляжу – 50 минут
- Высокоинтенсивная тренировка – 20 минут
- Заминка -10 минут

**Стоимость: 3500 руб. /занятие за всех участников** (данная стоимость занятия рассчитана для группы от 1 до 12 человек, для группы более 12 человек, стоимость согласовывается индивидуально).

**График бронирования услуги:** по договоренности, за 2-3 дня до занятия.

**Бронирование услуг по телефону +7 (812) 4541100, доб.1**

