



OSNOVNI TEČAJ



HVARSKI seniori
u akciji

Nordijska hodanje

za starije osobe na otoku

nordijsko hodanje pruža veću stabilnost i sigurnost, te:

- 30% manje opterećuje zglobove
- aktivira čak 90% mišića u tijelu
- jača srce i imunitet
- otklanja stres i popravlja raspoloženje

učinite dobro za svoje zdravlje i pridružite nam se u šetnjama koje su prilagođene Vama i Vašem zdravlju

JAVITE NAM SE NA FACEBOOKU ILI
NA BROJ MOBITELA 098 9400144



OPĆINSKA KNJIŽNICA
I ČITAONICA JELSA



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo rada, mirovinskoga
sustava, obitelji i socijalne politike