

## Method Putkisto Kävelyn Taito

1,5 h – 2 h

- Opettaa kävelytekniikan perusteet.
- Harjoituskerta jakautuu tekniikkaharjoitukseen ja kävelylenkkiin. Kävelysauvat ovat apuna harjoittelussa.
- Nauti ulkoilmasta ja maisemista. Oikealla tekniikalla kävellen koko keho voi hyvin ja askel rullaa joustavasti.

Ryhmän suosituskoko: 6 – 12 henkilöä  
Suuremmat ryhmät eri tarjouksella

Pukeutuminen: Varustaudu säänmukaisilla  
ulkoliikuntavaatteilla ja hyvillä kävelyyn  
soveltuvilla kengillä.

Välineet: Tarvittavat välineet kuuluvat hintaan.

Hinta(sis. alv 24 %):  
Tahko  
• 1,5 h 33 €/hlö  
• 2 h 42 €/hlö