

Катя: В группе по "Скандинавской ходьбе"
я занимаюсь с первых дней её
образования: 9.е. с июня 2018г.
Я очень довольна. Нам выдали
специальное пособие для сканди-
навской ходьбы. Для наблюдения
за состоянием здоровья и нагрузкой
на организм выдали пульсометр,
это очень удобно, знаем сколько
километров тот прошёл, какой у
тебя пульс, сколько калорий
расхододал.

Ну конечно Скандинавская ходьба
помогает поддерживать здоровье,
улучшает настроение, даёт заряд
бодрости.