

SAUVAKÄVELYRETKI

Takavuosien hittilaji sauvakävely on ja pysyy. Tehdään lenkki Kerimaan alueella tai lähdetään metsään sauvakävelemään. Voimme tehdä sauvakävelyn rennosti alueeseen tutustuen tai ottaa liikunnasta kaikki hyöty irti tehden intervalliharjoituksia ja kyykkyjä ym. sauvoja hyväksikäyttäen. Voimme yhdistää sauvakävelyyn myös laavulla käynnin ja vaikka nokipannukahvit nuotiolla.



Varaukset ja lisätiedot:



kerimaa@kerimaa.fi



+358 15 555 0200



+358 44 426 2404



KESTO: 0,5 - 1,5 h riippuen lenkin pituudesta.

SUOSITELTU RYHMÄKOKO: 4 - 15

SAATAVUUS: kevät, kesä, syksy, talvi

SOVELTUVUUS: Sopii kaikille

RAJOITTEET: mahdolliset liikuntarajoitteet.