

SAUVAKÄVELYRETKI

Takavuosien hittilaji sauvakävely on ja pysyy. Lenkkeillään Kerimaan alueella tai lähdetään metsään sauvakävelemään. Tutustutaan alueeseen rennosti kävellen tai otetaan liikunnasta kaikki hyöty intervalliharjoituksin ja mm. kyykyin sauvoja hyväksi käyttäen. Yhdistetään sauvakävelyyn laavulla käynti ja vaikka nokipannukahvit!



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.