

Új mozgásforma  
mindenkinek, kortól, nemtől  
függetlenül

Könnyen követhető  
lépéskombinációk

Egész testre kiterjedő  
hatékony alakformálás

Elképesztő zsírégetés és  
kiemelkedő állóképesség  
fejlesztés



## Sétálj velünk

2024. 04. 23 – án 10:00 - től

Vagy

04. 30 – án 14:00 – től

### FONTOŚ!

Amit hozz magaddal:

Tiszta talpú edző cipő, törölköző,  
folyadék, kényelmes ruházat

A kórházi dolgozóknak **INGYENES** a  
fenti napokon a részvétel.

Ha ki szeretnéd próbálni,  
jelentkezz Hajdú Krisztinánál a  
[hajdu.krisztina@toldykorhaz.hu](mailto:hajdu.krisztina@toldykorhaz.hu)  
email címen.

ID

Magyar Kórházszövetség

Országos Kórházi  
Egészségfejlesztési Program

Ceglédi Toldy Ferenc Kórház  
és Rendelőintézet

