



DLA ZDROWIA



DLA ŚRODOWISKA



DLA GOSPODARKI



DLA PRZYJEMNOŚCI



KORZYŚCI



- wzmacnianie mięśni, kości i stawów
- wydłużenie życia
- poprawa odporności
- wsparcie w redukcji wagi

- poprawa jakości powietrza
- mniejsze zużycie surowców w produkcji
- ograniczenie hałasu

- mniej zwolnień lekarskich
- większa produktywność
- oszczędność miejsc parkingowych
- pobudzenie lokalnego handlu, usług

- lepsze samopoczucie i nastrój
- dotlenienie organizmu
- kontakt z naturą
- możliwość nawiązania znajomości