28/03/2025

Trening Nordic Walking z Mistrzem!

Już 26 kwietnia odbędzie się pierwszy trening nordic walking, który poprowadzi Marcin Cieśluk – doświadczony trener i instruktor, rekordzista świata w dystansie na 100 mil.
Podczas treningu jego uczestnicy dowiedzą się, jak prawidłowo dopasować kijki do swojego wzrostu oraz jak poprawnie chodzić, aby uniknąć kontuzji, a tym samym czerpać maksymalne korzyści z tej formy aktywności fizycznej.
Trening jest bezpłatny i rozpoczyna cykl spotkań, które będą odbywać się regularnie od kwietnia do sierpnia z częstotliwością jedno w miesiącu. Szczegóły dotyczące kolejnych spotkań zostaną ogłoszone już wkrótce. Na wydarzenie można zapisać się telefonicznie, dzwoniąc pod numer 34 318 80 32-35 wew. 50, mailowo pod adresem k.kwarciak@uglipie lub poprzez wypełnienie formularza dostępnego pod linkiem: https://tiny.pl/rf3hhzqy.
Dla pierwszych 15 zgłoszonych osób przewidziana jest możliwość wypożyczenia profesjonalnych kijków.
Gminna akcja Nordic Walking Trening z Mistrzem to doskonała okazja, aby rozpocząć swoją przygodę z tą formą aktywności fizycznej lub udoskonalić technikę pod okiem profesjonalisty.



Autor:

Klaudia Kwarciak

- Udostępnij: Facebook
- Drukuj
- PDF

Więcej aktualności