24/07/2025

Nordic Walking – Trening z Mistrzem

Serdecznie zapraszamy mieszkańców na kolejne spotkanie z cyklu „Nordic Walking – Trening z Mistrzem”, które odbędzie się w sobotę, 26 lipca o godz. 10:00 w Rębielicach Szlacheckich (zbiórka przy byłej szkole).
Nordic walking to świetny sposób na ruch i zdrowie – idealny dla każdego, bez względu na wiek. To również okazja, by aktywnie spędzić czas na świeżym powietrzu w gronie pozytywnych ludzi.
Zajęcia poprowadzi Marcin Cieśluk – wykwalifikowany instruktor i trener nordic walking, rekordzista świata na dystansie 100 mil. Dzięki jego wskazówkom poznacie prawidłową technikę marszu oraz dowiecie się jak zmniejszyć ryzyko kontuzji i maksymalnie wykorzystać korzyści płynące z treningu.
Prosimy o zabranie:

- wygodnego obuwia sportowego,
- komfortowego stroju dostosowanego do pogody,
- butelki wody.

Zapisy: Klaudia Kwarciak, telefon: 34 318 80 32 do 35 wew. 50, e-mail: k.kwarciak@uglipie.pl
Udział w wydarzeniu jest bezpłatny. Zapraszamy do zapisów!



Autor:

Klaudia Kwarciak

- Udostępnij: Facebook
- Drukuj
- PDF

Więcej aktualności