05/08/2025

Kolejny Trening Nordic Walking z Mistrzem – już 9 sierpnia w Troninach

Zapraszamy na kolejne spotkanie z cyklu „Nordic Walking – Trening z Mistrzem”.
To świetna okazja, żeby aktywnie spędzić popołudnie, poznać technikę marszu z kijkami lub doskonalić technikę z doświadczonym instruktorem.

Zajęcia poprowadzi Marcin Cieśluk – trener, instruktor i rekordzista świata na dystansie 100 mil.
Pokaże Ci, jak chodzić z kijkami efektywnie, zdrowo i bezpiecznie – bez względu na wiek czy kondycję.

Nie musisz mieć doświadczenia – wystarczą kijki, wygodne buty i dobry nastrój!

Sobota, 9 sierpnia
Godzina 15:00
Troniny – przy dawnej harcówce

Udział jest bezpłatny, zapisz się już dziś!

AKTYWNA GMINA LIPIE

NORDIC WALKING
TRENING Z MISTRZEM

8 treningów z instruktorem i rekordzistą świata w dystansie na 100 mil
Kolejne spotkanie w cyklu:
9 sierpnia 2025 godz. 15.00

START:
Troniny - przy budynku dawnej harcówki

udział BEZPŁATNY

Jeśli chcesz:

- zadbać o swoje serce i krążenie
- poprawić sprawność stawów
- zadbać o kręgosłup
- wzmocnić mięśnie i poprawić kondycję
- pozbyć się stresu

koniecznie bądź z nami!



Nordic Walking to doskonały sposób na poprawę kondycji, wzmocnienie całego ciała oraz spalenie kalorii. Regularny trening wspiera także prawidłową postawę i pomaga zrelaksować się na świeżym powietrzu.

Pamiętaj! Nieodpowiednia technika zwiększa ryzyko kontuzji. Właściwy trening pod okiem eksperta pozwala czerpać maksymalne korzyści i uniknąć urazów!

GOK Lipie Gminny Ośrodek Kultury w Lipiu

Zapisy tel: 34 318 80 32 wew. 50, e-mail: k.kwarciak@uglipie.pl
Istnieje możliwość wypożyczenia kijków dla pierwszych 15 zgłoszonych osób

Autor:

Klaudia Kwarciak

Pliki do pobrania
REGULAMIN TRENINGÓW „NORDIC WALKING TRENING Z MISTRZEM" pdf,148.63 KB
pobierz plik

- Udostępnij: Facebook
- Drukuj
- PDF

Więcej aktualności