

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 spalanie 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!**



Autor:&nbsp;

Klaudia Kwarciak

Pliki do pobrania

[REGULAMIN TRENINGÓW „NORDIC WALKING TRENING Z MISTRZEM”](#) pdf,148.63 KB  
pobierz plik

- [Udostępnij: Facebook](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)

[Więcej aktualności](#)