

24/09/2025

Kolejny cykl treningów Nordic Walking przed nami!

Zapraszamy wszystkich miłośników aktywności na świeżym powietrzu do udziału w naszych regularnych spotkaniach treningowych.

Spotykamy się 2 razy w miesiącu – na zmianę:

- raz na malowniczej trasie Rozalin,
- raz na urokliwej trasie Troniny.

Niedziele, godz. 15:00

Czeka na Was:

- wspólny, zdrowy ruch w rytmie kijków,
- piękne krajobrazy i świeże powietrze,
- świetna atmosfera i towarzystwo osób z pasją,
- regularność, która motywuje do dbania o kondycję.

Nie ma znaczenia, czy jesteś początkujący, czy masz już doświadczenie – każdy znajdzie tu swoje tempo i dobrą energię!

AKTYWNA GMINA LIPIE

NORDIC WALKING TRENING Z MISTRZEM



Trening z instruktorem i rekordzistą świata
w dystansie na 100 mil
28 września 2025 godz. 15.00



START:
Rozalin – parking przy lesie



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!



Zapisy tel: 34 318 81 63 , e-mail: gok@goklipie.pl
Istnieje możliwość wypożyczenia kijków dla pierwszych 15 zgłoszonych osób

Autor:

Gminny Ośrodek Kultury w Lipiu

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

[Więcej aktualności](#)