

08/10/2025

## Aktywana Gmina Lipie

Już w najbliższą niedzielę, 12 października o godz. 15:00, zapraszamy na kolejny trening Nordic Walking w Troninach.

To świetna okazja, żeby ruszyć się z domu, pooddychać świeżym powietrzem i spędzić czas w dobrym towarzystwie.

Regularne marsze z kijami to prosty sposób, by wzmocnić całe ciało, poprawić kondycję i zredukować stres.

Wystarczy zabrać kijki, wygodne buty i pozytywne nastawienie.

Zapraszamy!



Trening z instruktorem i rekordzistą świata  
w dystansie na 100 mil  
12 października 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!



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

Autor:&nbsp;

Klaudia Kwarciak

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

[Więcej aktualności](#)