

22/12/2025

# Zapraszamy na kolejny trening Nordic Walking

AKTYWNA GMINA LIPIE

## NORDIC WALKING TRENING Z MISTRZEM



Trening z instruktorem i rekordzistą świata  
w dystansie na 100 mil  
28 grudnia 2025 godz. 14.00



**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!



Gminny Ośrodek Kultury Lipie



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

Autor:&nbsp;

Gminny Ośrodek Kultury w Lipiu

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

[Więcej aktualności](#)