12/02/2026

Kolejny trening nordic walking

AKTYWNA GMINA LIPIE

NORDIC WALKING
TRENING Z MISTRZEM

Trening z instruktorem i rekordzistą świata na dystansie 100 mil

15 luty 2026 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!

GOK Lipie Gminny Ośrodek Kultury w Lipiu

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

Autor:

GOK Lipie

- Udostępnij: Facebook
- Drukuj
- PDF

Więcej aktualności