

01/09/2025

Aktywna Gmina Lipie

AKTYWNA GMINA LIPIE

NORDIC WALKING TRENING Z MISTRZEM



8 treningów z instruktorem i rekordzistą świata
w dystansie na 100 mil

Kolejne spotkanie w cyklu:

7 września 2025 godz. 15.00



START:

Kleśniska – przy leśniczówce



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!



Zapisy tel: 34 318 80 32 wew. 50, e-mail: k.kwarciak@uglipie.pl

Istnieje możliwość wypożyczenia kijków dla pierwszych 15 zgłoszonych osób

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

[Więcej aktualności](#)