

23/10/2025

## 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  
**26 października 2025 godz. 14.00**

**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](mailto:gok@goklipie.pl)  
Istnieje możliwość wypożyczenia kijków dla pierwszych 15 zgłoszonych osób

Autor:&nbsp;

Klaudia Kwarciak

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

[Więcej aktualności](#)