

23/01/2026

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
25 styczeń 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!





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

Autor: bsp

Gminny Ośrodek Kultury w Lipiu

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

[Więcej aktualności](#)