25/07/2025

Nordic Walking – Trening z Mistrzem w Rębielicach Szlacheckich

Przypominamy, że już w sobotę, 26 lipca o godz. 10.00 zapraszamy na kolejne spotkanie z cyklu „Nordic Walking – Trening z Mistrzem”! Spotykamy się w Rębielicach Szlacheckich, przy budynku byłej szkoły.
To świetna okazja, by:

- zacząć przygodę z nordic walking,
- poznać technikę marszu z kijkami,
- potrenować z doświadczonym instruktorem,
- zadbać o swoje zdrowie w miłym towarzystwie i na świeżym powietrzu.

Zajęcia poprowadzi Marcin Cieśluk – trener, instruktor i rekordzista świata na dystansie 100 mil. Dzięki jego doświadczeniu dowiesz się, jak chodzić z kijkami efektywnie i bezpiecznie – tak, by wzmacniać ciało, poprawiać kondycję i chronić stawy.
Nie trzeba mieć super formy ani sportowej przeszłości – nordic walking jest dla każdego, niezależnie od wieku.
Zabierz kijki, wygodne buty i dobry humor.
Zapisy: telefon: 34 318 80 32 do 35 wew. 50, e-mail: k.kwarciak@uglipie.pl
Udział w wydarzeniu jest bezpłatny. Zapraszamy do zapisów!

Autor:

Klaudia Kwarciak

- Udostępnij: Facebook
- Drukuj
- PDF

Więcej aktualności