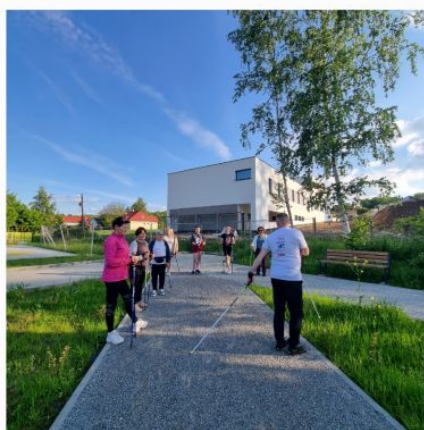
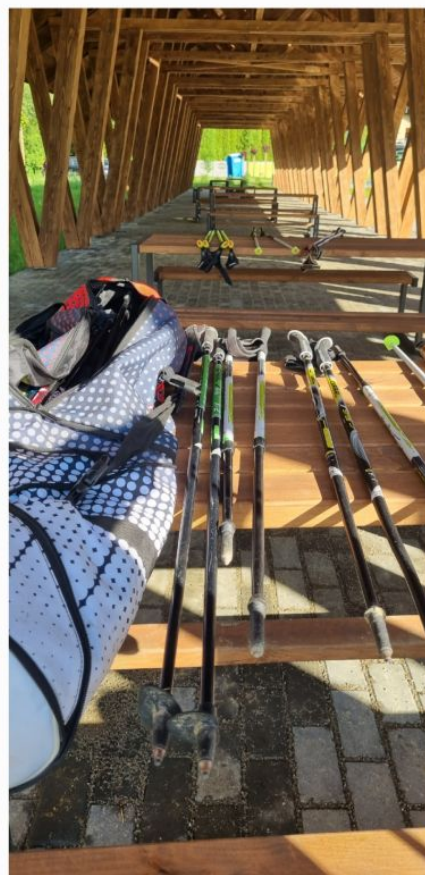


WARSZTATY NORDIC WALKING



W ostatni piątek w ramach realizacji działań profilaktycznych, odbyły się warsztaty Nordic Walking! Uczestnicy mieli okazję zdobyć solidną dawkę wiedzy, porozmawiać o sprzęcie, poznać korzyści zdrowotne marszu z kijkami oraz doskonalić technikę marszu.

Dziękujemy wszystkim za udział i zapraszamy na kolejne spotkanie, już w najbliższy czwartek, godzina 17, stadion w Hyżnem – wspólnie stawiajmy zdrowe kroki!

Ps. Czy wiecie, że podczas spaceru prawidłową techniką marszu Nordic Walking pracuje ok. 90% mięśni ciała!