Z KIJKAMI PO ZDROWIE! – bezpłatny instruktaż nordic walking dla dorosłych mieszkańców Gminy Hyżne!

Gmina HYŻNE

NORDIC WALKING

Bezpłatny instruktaż
dla Mieszkańców Gminy Hyżne

KIEDY?

Piątek, 30 maja 2025
Godzina: 17:00-18:00

MIEJSCE ZBIÓRKI

Hyżne teren obok
Nowego Placu Zabaw

Zajęcia prowadzi:

licencjonowany instruktor
i sędzia Nordic Walking
Marcin Kisała

W PROGRAMIE

- aspekty zdrowotne nordic walking
- sprzęt
- rodzaje i techniki marszu
- praktyka.

Kontakt
w sprawie
zajęć:
884 000 503

www.hyzne.pl

Chcesz:

- poprawić kondycję,
- spędzać więcej czasu na świeżym powietrzu,
- nauczyć się prawidłowej techniki marszu z kijkami?

To świetna okazja!

Już 30 maja (piątek) o godz. 17:00 spotykamy się na pierwszych zajęciach z instruktorem nordic walking – Marcinem Kisałą – doświadczonym trenerem i sędzią tej dyscypliny.

Miejsce zbiórki: teren przy nowym placu zabaw w Hyżnem

Co zabrać? Wygodne buty i swoje kijki (jeśli dopiero zaczynasz – kijki będą dostępne na miejscu)

Czas trwania: ok. 1h

Kolejne dwa spotkania – w terminie ustalonym z grupą

Zajęcia są dla wszystkich dorosłych – niezależnie od wieku i poziomu sprawności.

Zapisy: 884 000 503 – daj znać, że będziesz!

Nie czekaj – rusz z nami w zdrowy rytm!

Do zobaczenia!