

Przyłącz się i Spaceruj Aktywnie

30.09.2014.

Miejskie Centrum Sportu i Rekreacji zaprasza wszystkich zainteresowanych na nowe zajęcia Nordic Walking. "Norweski spacer" staje się coraz to popularniejszy, nie tylko w naszym kraju.

Przyłącz się i spaceruj aktywnie!

Nordic Walking to odpowiednia forma ruchu dla osób w każdym wieku, nie potrzebujesz mieć bardzo dobrej kondycji, by zacząć maszerować. Nie będziesz się zmagać z zadyszką, jak w trakcie joggingu, ani nie będziesz narażony na kontuzję. Kolejną istotną zaletą tej aktywności fizycznej, jest to, że odbywa się na świeżym powietrzu, dzięki czemu mamy okazję nie tylko spalić kalorie, ale także możemy dotlenić organizm.

Nordic Walking – zajęcia odbywają się w każdą sobotę lub indywidualnie po wcześniejszym uzgodnieniu.

tel. 41 25 39 350

Dla czego warto się do Nas przyłączyć??? Z nami poznasz i udoskonalisz technikę Nordic Walking, aby przyniosła jak największe korzyści zdrowotne.!!!

TERMINY
I HARMONOGRAM ZAJĘĆ GRUPOWYCH BĘDĄ
UZGADNIANE PODCZAS ZAJĘĆ

Zajęcia prowadzi instruktor Nordic Walking

p. Iwona Zarychta tel. 508- 216- 980

Cena 7 zł

Zapraszamy do MCSiR

Pływalnia

Ul. Spółdzielcza 19

26-110 Skarżysko-Kamienna

Tel. 41 253 93 50

kontakt@mcsir.skarzysko.pl