Oferta weekendowa - Nordic Walking.

02.04.2014.

Nudzisz się, lub po prostu chcesz aktywnie spędzić czas? Skieruj swoje kroki do Miejskiego Centrum Sportu i Rekreacji, przy ul. Sienkiewicza 34. Tutaj oferujemy dla sympatyków nowych doznań, absolutny hit ostatnich lat na rynku kultury fizycznej - Nordic Walking. Po co od razu jechać do sanatorium. U nas również dostaniesz kijki w dłonie i nie pozostanie nic innego, jak wyruszyć w teren.

Zajęcia pozwolą na wypracowanie prawidłowej techniki "norweskiego spaceru". Mają tu znaczenie odpowiednie ułożenie ciała, sylwetki, prawidłowe ruchy, sposób chodzenia.

Zajęcia odbywają się w każdą sobotę, pod kierunkiem Iwony Zarychty Tel. 508-216-980

- o godz. 8.00

Cena zajęć to 7zł/ 0s.

Nordic Walking – to forma rekreacji polegająca na marszach ze specjalnymi kijami. To prowadzi do większego ich wzmocnienia niż przy zwyczajnym chodzeniu czy joggingu. Szczególnie:

- rozwija się siła i wytrzymałość ramion
- łatwość wchodzenia na wzgórza
- spala się więcej kalorii niż przy normalnym chodzeniu
- zwiększa się stabilność przy chodzeniu z kijkami
- jest mniejszy nacisk na piszczele, kolana, biodra i plecy co daje korzyści dla osób z ranami i nie dość silnymi mięśniami
- odciążone są stawy, co jest szczególnie ważne dla osób starszych

Ważnym czynnikiem jest możliwość uprawiania w zasadzie przez każdego – bez względu na wiek, kondycję czy tuszę. Nordic Walking można uprawiać zarówno nad morzem, w lesie, parku czy w górach – przez cały rok. Dobrze jest rozpocząć uprawianie Nordic Walking pod okiem instruktora, który nauczy prawidłowej techniki marszu i pomoże dobrać odpowiednie kije.