

Przygotowania do sezonu letniego - start zajęć Nordic Walking.

10.05.2013.

Zima się skończyła, sezon wiosenno-letni w pełni, pora zadbać o kondycję fizyczną, swoją sylwetkę, aby mieć ją atletyczną, móc spacerować bez zadyszki przy pełnym blasku słońca.

Świetną formą zmierzającą do tego celu są zajęcia z Nordic Walking.

W Miejskim Centrum Sportu i Rekreacji ta forma aktywności ruchowej prowadzona jest przez wykwalifikowaną instruktorkę:

- - soboty od godz. 8.30 - Iwona Zarychta

Dysponujemy kijkami i nie pozostaje 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 trwają ok. 90 minut

Cena zajęć to 5 zł/osoba w tym wynajęcie kijków.