

ZAPRASZAMY NA **DARMOWE ZAJĘCIA** **NORDIC WALKING dla osób w wieku +50** w ramach projektu



Pierwsze zajęcia w
CHOTOMOWIE odbędą się
15 października 2019, godz 16:15

ZBIÓRKA: parking
przy kościele w
Chotomowie

TERMINY KOLEJNYCH ZAJĘĆ W CHOTOMOWIE:

22 października
05 listopada
06 listopada (środa)
12 listopada
19 listopada
26 listopada
03 grudnia

**JEDNORAZOWY
PORANNY TRENING W
CHOTOMOWIE
4 GRUDNIA GODZ 9:00**

Pierwsze zajęcia w
JABŁONNIE odbędą się
17 października 2019, godz 16:15

ZBIÓRKA: przed
Pałacem w Jabłonie

TERMINY KOLEJNYCH ZAJĘĆ W JABŁONNIE:

24 października
30 października (środa)
07 listopada
14 listopada
21 listopada
28 listopada
05 grudnia

**JEDNORAZOWY
PORANNY TRENING W
JABŁONNIE
4 GRUDNIA GODZ 11:00**

ABC Nordic Walking to projekt skierowany dla osób, które ukończyły 50 rok życia. To cykl 10 zajęć nordic walking. Zajęcia nordic walking są prowadzone przez wykwalifikowanych instruktorów Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking. Projekt jest współfinansowany przez Ministerstwo Sportu i Turystyki. Udział w zajęciach jest bezpłatny. Uczestnicy zobowiązani są do posiadania własnych kijków do nordic walking (będzie też możliwość wypożyczenia kijków u prowadzącego instruktora na czas treningu)

Przewidziany czas trwania treningu 90 minut.

**Telefon kontaktowy z instruktorem PSNW
783 853 287 - Anita Skorzybut**



Komunikat techniczny - Nordic walking – odzież/obuwie:

Każdy trening Nordic Walking odbywa się na zewnątrz (w terenie), w związku z tym ubieramy się odpowiednio do istniejących warunków pogodowych.

Ubieramy się w wygodny strój – najlepiej sportowy,

Okrycie głowy, okulary przeciwsłoneczne, rękawiczki (w zależności od pogody)

Wygodne obuwie sportowe, skarpetki koniecznie za kostkę, nie stopki.

Oprócz powyższego, warto mieć ze sobą: małe plecaczek z małą buteleczką wody, czołówkę lub inne oświetlenie.

Oprócz powyższego zabieramy ze sobą dobry humor i pozytywne nastawienie.

