

Opublikowano: Konstancin-Jeziorna (www.konstancinjeziorna.pl)

Spacery z kijami po Chojnowskim Parku Krajobrazowym

2021-09-15



17 i 24 września Stowarzyszenie Werwa organizuje spacery z kijami po Chojnowskim Parku Krajobrazowym. Start o godz. 17.00 z parkingu przy ul. Od Lasu 23. Obowiązują zapisy.

Nordic walking to doskonały sposób na ruch i spalenie zbędnych kalorii. Podczas szybkiego marszu z kijami wzmacniamy swoje mięśnie, nie obciążając przy tym stawów i kręgosłupa. To także doskonała forma aktywnego spędzania czasu wolnego na świeżym powietrzu.

Wszystkich miłośników ruchu zapraszamy 17 i 24 września na spacery z kijami organizowane przez Stowarzyszenie Werwa. Do przejścia będą trasy od 5 km do 8 km po Chojnowskim Parku Krajobrazowym. Zbiórka o godz. 17.00 na parkingu przy ul. Od Lasu 23. Kto nie posiada własnego kompletu kijów, może wypożyczyć sprzęt od organizatorów. Na marsze obowiązują zapisy pod numerem telefonu: 790 425 777.

Spacery organizowane są w ramach projektu „Aktywność fizyczna od juniora do seniora” dofinansowanego ze środków Województwa Mazowieckiego. Więcej informacji dostępnych jest na profilu facebookowym [Stowarzyszenia Werwa](#).

Adres źródłowy: <https://www.konstancinjeziorna.pl/index.php/news/sport-i-rekreacja/spacery-z-kijami-po-chojnowskim-parku-krajobrazowym>