

**Opublikowano:** Konstancin-Jeziorna ([www.konstancinjeziorna.pl](http://www.konstancinjeziorna.pl))

---

## Chwila oddechu na zajęciach nordic walking

2022-03-04



**Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji w Konstancinie-Jeziornie zaprasza uchodźców z Ukrainy na bezpłatne zajęcia nordic walking. Najbliższe już w sobotę (5 marca). Pozwolą one odetchnąć i chociaż na chwilę zapomnieć o tragicznych wydarzeniach rozgrywających się za wschodnią granicą.**

Aktywność fizyczna łagodzi stres, poprawia krążenie i uspokaja, a w tych trudnych czasach choć na chwilę pozwala oderwać myśli od tego, co dzieje się za naszą wschodnią granicą.

Bardzo dobrą okazją do wyciszenia się są zajęcia nordic walking, na które w każdą sobotę Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji w Konstancinie-Jeziornie zaprasza mieszkańców Ukrainy, którzy przybyli do naszego miasta z ogarniętego wojną kraju. Najbliższe spotkanie już w sobotę (5 marca).

Zajęcia poprowadzi instruktorka. Dorota Pawlik pokaże najważniejsze elementy techniki nordic walking, poprawi błędy i odpowiednio zmotywuje. **Start o godz. 10.00.** Miejsce zbiórki: ścieżka edukacyjno-sprawnościowa im. Tomasza Hopfera (ul.

Od Lasu 23, Konstancin-Jeziorna). GOSiR zapewnia kijki trekkingowe.

---

**Adres źródłowy:** <https://www.konstancinjeziorna.pl/news/chwila-oddechu-na-zajeciach-nordic-walking>