

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

Zapraszamy w każdą sobotę na zajęcia nordic walking

2024-01-26



Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji w Konstancinie-Jeziornie zaprasza na zajęcia nordic walking. Spacery odbywają się w każdą sobotę w godz. 8.30-11.30. Najbliższe spotkanie już 27 stycznia. Miejsce zbiórki - ścieżka edukacyjno-sprawnościowa im. Tomasza Hopfera.

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.

Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji w Konstancinie-Jeziornie zaprasza wszystkich miłośników ruchu na zajęcia nordic walking, które odbywają się **w każdą sobotę w godz. 8.30-11.30 (z wyjątkiem 4 maja, przerwy wakacyjnej: 22 czerwca-31 sierpnia oraz 2 listopada)**. Najbliższe spotkanie już w sobotę (27 stycznia).

Zajęcia prowadzi instruktorka Dorota Pawlik. GOSiR – dla osób które nie posiadają własnego sprzętu – zapewnia kijki trekkingowe. Cena miesięcznego karnetu to 40 zł.

Miejsce zbiórki: **ścieżka edukacyjno-sprawnościowa im. Tomasza Hopfera (ul. Od Lasu 23, Konstancin-Jeziorna).**

Adres źródłowy: <https://www.konstancinjeziorna.pl/news/zapraszamy-w-kazda-sobote-na-zajecia-nordic-walking>