

Jesień z „Marszem Po Zdrowie”: zajęcia nordic walking



MARSZ PO ZDROWIE
PROFESSIONAL NORDIC WALKING & FITNESS TEAM

„Marsz Po Zdrowie” zaprasza na urodzinowy marsz i szkolenia z prawidłowej techniki nordic walking dla osób początkujących. Na wszystkie wydarzenia obowiązują zapisy, a koszt udziału to 30 zł.

Zajęcia prowadzone są przez wykwalifikowanych instruktorów nordic walking oraz fizjoterapeutów. Dodatkowo każde wyjście wzbogacone jest poradami rehabilitacyjnymi, dietetycznymi czy dotyczącymi prawidłowego dbania o własną figurę. Ponadto instruktorzy prowadzą również ciekawe ćwiczenia i zabawy integracyjno-sprawnościowe. Z ich pomocą można dowiedzieć się, jak dzięki odpowiednim ćwiczeniom z kijkami wzmocnić mięśnie całego tułowia, poprawić sylwetkę, spalić zbędne kilogramy oraz czerpać radość z każdego wyjścia! Dodatkowo istnieje możliwość dołączenia na zajęcia regularne w grupie (poziom rekreacyjny oraz fitness).

12. urodziny „Marsz Po Zdrowie”:

- 15 października, godz. 9.00, Lasek Marceliński
- W programie marsz, urodzinowy tort i szampan
- koszt: 30 zł dla osób nie posiadających karnetu i 20 zł dla osób z aktywnym karnetem
- obowiązują wcześniejsze zapisy (**do 9 października**):
helena@marszpozdrowie.pl, można też wysłać SMS na nr tel. 603 728 243

Szkolenia z prawidłowej techniki nordic walking dla osób początkujących:

- 16 października, godz. 10.10, Malta
- 30 października, godz. 10.10, Rusałka
- koszt: 30 zł od osoby (wypożyczenie profesjonalnych kijków nordic walking w ramach zajęć bez dodatkowych kosztów)
- obowiązują wcześniejsze zapisy: tel. 603 728 243 (Helena), 881 213 509 (Marcin) lub poprzez formularz na stronie: [Szkolenia dla początkujących: zgłoszenia](#)

Szczegóły:

- [Marsz Po Zdrowie: strona internetowa](#) | [Marsz Po Zdrowie: Facebook](#)