

# Spacery nordic walking i qigong



**Osiedlowy Dom Kultury „Pod Lipami” zaprasza seniorów na zajęcia nordic walking połączone z qigong, czyli medytacją w ruchu. Zapisy ruszają od października.**

Podczas zajęć uczestnicy będą mogli poznać technikę chodzenia z kijami i pospacerować w okolicach Warty. Karnet obejmuje również zajęcia z qigong (medytacja w ruchu). Zajęcia poprowadzi Karolina Kontschyts – instruktor nordic walking oraz qigong.

**Koszt karnetu to 100 zł.**

Zapisy pod numerem tel. 61 630 33 47.

**Szczegóły:**

- [Dom kultury „Pod Lipami”: Facebook](#)