

Nordic Walking

czyli chodzenie z kijkami

Czy na pewno dobrze to robisz?

Czy nie robisz sobie więcej szkody niż pożytku?

Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury, Sportu i Rekreacji w Piotrkowie Kujawskim zaprasza na spotkanie z Panią Anną Zielińską licencjonowaną instruktorką Polskiej Federacji Nordic Walking, tematem spotkania będzie: instruktaż teoretyczny i praktyczny odnośnie:

- **doboru kijków,**
- **rozgrzewki,**
- **techniki chodzenia.**

Spotkanie odbędzie się w 19 kwietnia 2015r. (niedziela) o godzinie 1600 w sali MGOKSiR przy ulicy Słonecznej (Budynek Ośrodka Pomocy Społecznej).

Arkadiusz Szczurowski

Informacje o artykule

Autor:

Zredagował(a): Mirosław Czysz

Data powstania: 15.04.2015 11:33

Data ostatniej modyfikacji:

Liczba wyświetleń: 2228

Wydrukowano z serwisu: piotrkowkujawski.pl

Wydrukowano dnia: 2026-06-24 19:24:50