

## Nordic Walking dla SENIORA 2023. Ruszamy już 5 września.

Stowarzyszenie KREATIVSPORT oraz Starostwo Powiatowe w Lęborku, zapraszają na bezpłatne zajęcia Nordic Walking pt. „*Nordic Walking dla SENIORA 2023*”. **Ruszamy już 5 września o 17:30!** Stadion Miejski.

Już od 5 września, zapraszamy na cykl bezpłatnych treningów Nordic Walking. Zajęcia przeznaczone są dla osób w wieku emerytalnym, ale zapraszamy każdego, kto czuje, że ruch na świeżym powietrzu jest mu potrzebny. Treningi w formie spacerów w pobliskim lesie oraz na stadionie miejskim, uzupełnione będą o ćwiczenia ogólnorozwojowe wszystkich partii ciała. Wzmocnimy brzuch, mięśnie pleców, staw skokowy. Każdy trening rozpoczniemy od rozgrzewki, a skończymy zdrowym rozciąganiem.

**Bardzo ważne:** zajęcia są dla każdego (amatorzy i zaawansowani). Zajęcia są prowadzone przez minimum dwóch trenerów. Nie musisz martwić się o swoją kondycję fizyczną. Na pewno dasz radę! A jeśli masz już doświadczenie w Nordic Walking, chodzisz szybko, przyjdź i poznaj anatomie mięśni odpowiedzialnych za twój organizm.

Na BEZPŁATNE zajęcia „*Nordic Walking dla SENIORA 2023*”, zapraszamy **od 5 września do 31 października 2023**, w każdy wtorek i czwartek (z wyjątkiem świąt) w godzinach 17:30 do 18:30. Ruszamy punktualnie. Zajęcia odbywają się na Stadionie Miejskim w Lęborku przy basenie RAFA oraz w pobliskim lesie. Zajęcia przeznaczone są dla osób w wieku 50 plus, oraz młodszych. Mamy dwóch trenerów. ZAPRASZAMY każdego, kto chce aktywnie spędzić wolny czas.

Zajęcia „*Nordic Walking dla SENIORA 2023*” są organizowane przez Stowarzyszenie KREATIVSPORT i współfinansowane ze środków otrzymanych z Powiatu Lęborskiego na rok 2023.

Aleksandra Mazur tel. 513 856 876

[www.kreativsport.pl](http://www.kreativsport.pl)