



**Magiczny
Kraków**

Nordic Walking

2015-03-13

Spacer z kijami bezpieczna rekreacja dla każdego

NordicWalking popularnie zwany spacerem z kijami. Bezpieczna forma rekreacji dla wszystkich, bez ograniczeń wiekowych. NordicWalking jest kierowany do osób z nadwagą, niedowagą, dolegliwościami kręgosłupa, posiadających problemy ze stawami, a także do osób w trakcie i po rehabilitacji.

Od lipca 2014 roku w Krakowskim Centrum Seniora, w Klubie Sprawnego Seniora rozpoczęto cykliczne zajęcia z kijami, które cieszą się dużym zainteresowaniem. Spotkania Nordic Walking to nie tylko sam spacer, lecz także gimnastyka angażująca wszystkie partie ciała. Zajęcia trwają przez cały rok. Raz w miesiącu odbywa się dłuższa, całodniowa wycieczka z kijami i z przewodnikiem turystycznym.

Zapraszamy wszystkich chętnych do uczestnictwa w tych zajęciach oraz dołączenie do bardzo licznej grupy seniorów chodzących z kijami. Jeśli nie dysponujecie własnymi kijkami, zostaną one udostępnione na czas zajęć.

Szkoda dni na siedzenie w domu, przyjdź i poznaj wspaniałych ludzi.

Serdecznie zapraszamy na zajęcia we środy o godz. 9.30 przy parku AWF

Zapisy i informacje: tel. 739 252 515