



Dla fanów nordic walking w Iławie. Popraw technikę pod okiem wielokrotnego mistrza Polski

data aktualizacji: 2018.09.18



Uczniowski Koszykarski Klub Sportowy Basket w Iławie i Starostwo Powiatowe w Iławie zapraszają na marsz nordic walking. Wyprawę i trening poprowadzi Krzysztof Człapski, wielokrotny mistrz Polski na 5 km w nordic walking.

Impreza odbędzie się w piątek, 21 września. Rozpoczęcie zaplanowano na godz. 10.45 w Zespole Szkół im. Konstytucji 3 Maja w Iławie.

Gościem honorowym i prowadzącym zajęcia będzie Krzysztof Człapski, wielokrotny mistrz Polski na 5 km w nordic walking. Organizatorem wydarzenia jest Uczniowski Koszykarski Klub Sportowy Basket w Iławie. Impreza jest dofinansowana ze środków Powiatu Iławskiego w ramach realizacji zadania publicznego.

Harmonogram:

- prelekcja "Zdrowy styl życia" (zasady odżywiania, styl życia, prezentacja zalet nordic walking),
- pokaz poprawnej techniki nordic walking połączony z nauką marszu,
- wspólna rozgrzewka przed marszem,
- marsz nordic walking - wspólnie maszerujemy, promując zdrowy styl życia,

- stretching po marszu, poczęstunek dla uczestników,
- prezent specjalny - zajęcia z jogi.

W imieniu organizatorów - zapraszamy.

Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/55715-dla-fanow-nordic-walking-w-ilawie-popraw-technike-pod-okiem-wielokrotnego-mistrza-polski>