

23/01/2026

## Zapraszamy na kolejny trening Nordic Walking



Trening z instruktorem i rekordzistą świata  
w dystansie na 100 mil

**25 styczeń 2026 godz. 14.00**



**START:**  
Troniny- przy budynku dawnej harcówki



udział **BEZPŁATNY**

Jeśli chcesz:

- zadbać o swoje serce i krążenie
- poprawić sprawność stawów
- zadbać o kręgosłup
- wzmocnić mięśnie i poprawić kondycję
- pozbyć się stresu

**koniecznie bądź z nami!**

Nordic Walking to doskonały sposób na poprawę kondycji, wzmocnienie całego ciała oraz spalenie kalorii. Regularny trening wspiera także prawidłową postawę i pomaga zrelaksować się na świeżym powietrzu.



Pamiętaj! Nieodpowiednia technika zwiększa ryzyko kontuzji. Właściwy trening pod okiem eksperta pozwala czerpać maksymalne korzyści i uniknąć urazów!



Zapisy tel: 34 318 81 63 , e-mail: [gok@goklipie.pl](mailto:gok@goklipie.pl)  
Istnieje możliwość wypożyczenia kijków dla pierwszych 15 zgłoszonych osób

Autor:&nbsp;nbsp;

Gminny Ośrodek Kultury w Lipiu

- [Udostępnij: Facebook](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)

[Więcej aktualności](#)