

12/02/2026

## **Kolejny trening nordic walking**



**AKTYWNA GMINA LIPIE**

# NORDIC WALKING TRENING Z MISTRZEM



Trening z instruktorem i rekordzistą świata  
na dystansie 100 mil

**15 luty 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 unikać urazów!



Autor:&nbsp;

GOK Lipie

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

[Więcej aktualności](#)