

Marsz po zdrowie

W każdy weekend grupka ludzi wyrusza na spacer z kijkami. Jest to zwykle sobota, czasami niedziela, a godziny poranne. Mimo, iż nie ma jeszcze wytyczonych tras Nordic Walking spotykamy się w różnych miejscach w okolicy Puszczy Białowieskiej, na obrzeżach Hajnówki.

Nordic Walking jest to forma aktywnego wypoczynku pozwalająca na poprawę naszego zdrowia i polega na marszu ze specjalnie do tego zaprojektowanymi kijkami. Jest to rekreacja odpowiednia dla wszystkich, w każdym wieku, bez względu na płeć i poziom sprawności fizycznej.

Instruktorem jest Marlena Lubowicka - która posiada stosowne uprawnienia wydane przez Polską Federację Nordic Walking oraz specjalne kijki, które może wypożyczyć.

A więc - Kijki w Dłoń!

Wszystkich zainteresowanych zapraszamy!

Dodatkowe informacje:

Marlena Lubowicka - tel. 693039791

Wydział Promocji Starostwa- tel. (85) 682 3046