

Zaczynamy treningi New Walking. Trenuj z Nami!

Zapraszamy mieszkańców Powiatu Hajnowskiego na bezpłatne zajęcia New Walking! Zajęcia przeprowadzane są w ramach projektu NEW WALKING NA RECEPTĘ

Krótko przypomnijmy co to takiego :) New Walking opiera się oczywiście na klasycznym Nordic Walking, jednak wzbogaca je o nowe techniki i elementy, m.in. kije BungyPump i dyski sensomotoryczne. Kije treningowe BungyPump posiadają wbudowaną 20 centymetrową gumę amortyzującą, która stanowi dodatkowy opór 4 lub 6 kg. Dyski zwiększają koordynację ruchową, a trening na nierównym podłożu angażuje mięśnie głębokie. Za pomocą tego sprzętu można przeprowadzić trening, wzmacniający ciało, wytrzymałość, koordynację, a także wykonać ćwiczenia rozciągające. Jednym słowem pobudzone zostaną wszystkie mięśnie. Trening przeznaczony jest dla każdego, niezależnie od wieku, wymagane są tylko chęci :)

Kiedy? 26.09 (sobota) 9:00

Gdzie? Centrum Turystyki i Promocji „Kraina Żubra”, Budy Leśne 1 (dawny parking Zwierzyniec)

Przygotowanie: Odpowiedni strój (trening odbywa się na świeżym powietrzu), wygodne buty, woda. Sprzęt zapewnia organizator.

Ilość miejsc ograniczona! Decyduje kolejność zgłoszeń.

Więcej informacji oraz zapisy: asaczko@powiat.hajnowka.pl , tel. 85 682 51 99

Do pobrania (aby wejść, kliknij w link):

[FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY](#)

[RODO](#)

