

# New Walking na Receptę

Kolejny tydzień treningów za nami! Projekt "New Walking na Receptę" wciągnął nas i nie umiemy, co więcej - nie chcemy odpuścić! W stałym już gronie zrobiliśmy 4 treningi! Zajęcia opierały się na ćwiczeniach kształtujących oraz wzmacniających, uczestnicy popracowali nad nogami, rękoma, brzuchem i pośladkami, jednym słowem rozciągaliśmy całe ciało :) Niedzielę, przeznaczaliśmy na trening w lesie. Trzeba przyznać, że marsz z Kijkami Bungy Pump jest wymagający, poczuliśmy pracę ramion. W piątek przeprowadziliśmy również trening z Uniwersytetem III wieku, atmosfera na tych spotkaniach zawsze jest niesamowita! Panie, a nawet trafił nam się jeden Pan ;) - mają ogromne pokłady energii i chęci do działania.

W tym tygodniu z racji Świąt troszeczkę zwalniamy, zapraszamy we wtorek 22.12 godz. 16:00 trening w parku miejskim oraz w niedzielę godz. 11 przy motelu Żubr - idziemy do lasu, oczywiście z Kijkami Bungy Pum :)

Wydział Promocji i Rozwoju

grafika poglądowa: Wspólnie dbamy o zdrowie mieszkańców New Walking na receptę. Wzmocnij swoją odporność - Polska Federacja Nordic Walking i Powiat Hajnowski zapraszają na łagodny, wzmacniający trening New Walking.