

# New Walking na receptę -wracają treningi!

Powiat Hajnowski po krótkiej przerwie wrócił z podwójną siłą z projektem "New Walking na receptę"! Mimo, że ostatnie miesiące były trudne i sytuacja epidemiologiczna zmusiła nas do zrezygnowania ze wspólnych aktywności, nie zapomnieliśmy uczucia, które towarzyszyło nam przy ćwiczeniach z kijami BungyPump! Wieść o wznowieniu treningów została przyjęta z ogromną radością, z dnia na dzień ustaliliśmy 3 terminy na trening :) Nie przeszkadzał nam padający śnieg, mróz, gołoledź i powalone drzewa na trasie, z uśmiechem na ustach złapaliśmy kijki i dyski sensomotoryczne. Wszystkim bardzo brakowało spotkań, które jesienią na stałe mieliśmy wpisane w kalendarze. Dlatego wracamy i zapraszamy! W pełnym reżimie sanitarnym, w małych, 5 - osobowych grupach, na otwartej przestrzeni – treningi z kijkami Bungy Pump.

Kiedy: 15.12 (wtorek), 17.12. (czwartek), godz. 16:00 19.12 (sobota), godz. 09:00 treningi funkcjonalne z Kijami Bungy Pump i dyskami sensomotorycznymi. Gdzie? W hajnowskim parku.

20.12. (niedziela) godz. 11:00 idziemy! Rozgrzewka, zapoznanie z technikami chodzenia i ruszamy do Puszczy Białowieskiej! Spotykamy się przy Motelu Żubr (ul. Warszawska 119).

UWAGA Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy! Liczba miejsc ograniczona! Aby wziąć udział w zajęciach, należy wypełnić kartę zgłoszeniową oraz klauzulę informacyjną. Na miejscu podpisujemy oświadczenia związane z covidem (w treningu nie mogą brać udziału osoby z objawami choroby, przebywające na kwarantannie, bądź w izolacji).

W razie pytań prosimy o kontakt: Adrianna Saczko [asaczko@powiat.hajnowka.pl](mailto:asaczko@powiat.hajnowka.pl) Tel 85 682 51 99, 682 30 46

Do pobrania:

[Formularz zgłoszeniowy](#)