
Projekt „Chodzimy z SZANSA” - Klub Nordic Walking”

Szanowni Państwo od przyszłego tygodnia rusza nasz nowy projekt „Chodzimy z SZANSA” - Klub Nordic Walking”.

Jest on realizowany w ramach zadania publicznego "Działalność wspomagająca rozwój wspólnot i społeczności lokalnych", dofinansowany przez Urząd Miasta w Annopolu w kwocie 1 850,00 zł. Jeśli chcieliby Państwo spróbować swoich sił w chodzeniu z kijami do nordic walking serdecznie zapraszamy do kontaktu i zapisów.

-Projekt będzie realizowany od 01 .03. 2020 r. do 29. 05. 2020 r.

-W projekcie weźmie udział 20 osób.

W tym czasie odbędzie się 10 spotkań, na których uczestnicy poznają krótką historię powstania nordic walking, zapoznają się z niezbędnym sprzętem, jego budową, dopasowaniem do wzrostu i użytkowaniem. Poznają postawy prawidłowej techniki chodu nordic walking oraz ćwiczenia niezbędne do wykonania podczas rozgrzewki przed marszem. Każdy z uczestników projektu, dzięki zakupionym kijom, będzie mógł nauczyć się prawidłowej techniki chodu, a także doskonalić ją podczas wspólnych marszów po najbliższej okolicy.

Na zakończenie projektu zorganizujemy „Integracyjny Marsz Nordic Walking” dla wszystkich chętnych mieszkańców naszej gminy, na którym rozlosujemy nagrody dla uczestników w postaci opasek sportowych.

Zapisy telefoniczne pod numerem 605 204 754, mailowo: rudziewicz1@interia.pl lub na Facebook'u.

ZAPRASZAMY