

## Nordic Walking

### czyli chodzenie z kijkami

#### Czy na pewno dobrze to robisz?

#### Czy nie robisz sobie więcej szkody niż pożytku?

Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury, Sportu i Rekreacji w Piotrkowie Kujawskim zaprasza na spotkanie z Panią Anną Zielińską licencjonowaną instruktorką Polskiej Federacji Nordic Walking, tematem spotkania będzie: instruktaż teoretyczny i praktyczny odnośnie:

- doboru kijków,
- rozgrzewki,
- techniki chodzenia.

**Spotkanie odbędzie się w 19 kwietnia 2015r. (niedziela) o godzinie 1600 w sali MGOKSiR przy ulicy Słonecznej (Budynek Ośrodka Pomocy Społecznej).**

***Arkadiusz Szczurowski***

#### Informacje o artykule

**Autor:**

**Zredagował(a):** Mirosław Czysz

**Data powstania:** 15.04.2015 11:33

**Data ostatniej modyfikacji:**

**Liczba wyświetleń:** 2192

**Wydrukowano z serwisu:** [www.piotrkowkujawski.pl](http://www.piotrkowkujawski.pl)

**Wydrukowano dnia:** 2026-04-30 13:42:39