



## Zapraszamy na sobotnie spacery nordic walking



**Jeśli chcesz poprawić swoją kondycję fizyczną oraz samopoczucie, zapraszamy na cotygodniowe zajęcia nordic walking. Spacerujemy z trenerką w każdą sobotę w godz. 8.30–10.30.**

Nordic walking to doskonały sposób na ruch – pobudza układ krążenia i oddechowy, redukuje poziom cholesterolu oraz pozwala zgubić wagę. Wszystkich miłośników aktywności na świeżym powietrzu zachęcamy do udziału w cyklicznych cotygodniowych spacerach z kijkami, organizowanych przez Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji w Konstancinie-Jeziornie.

**Spotykamy się w każdą sobotę o godz. 8.30 na Ścieżce Zdrowia im. Tomasza Hopfera (ul. Od Lasu 23).**

Spacerujemy leśnymi ścieżkami, m.in. Chojnowskiego Parku Krajobrazowego, w towarzystwie trenerki Doroty Pawlik, która na bieżąco skoryguje błędy, wyeliminujemy złe nawyki i udzieli cennych wskazówek. **Zajęcia nordic walking są bezpłatne dla mieszkańców gminy Konstancin-Jeziorna, po okazaniu Konstancińskiej Karty Mieszkańca.**