



## **BEZPŁATNE ZAJĘCIA NA KRAKOWSKICH ŚCIEŻKACH NORDIC WALKING**

2016-04-29

**Od początku marca każda osoba zainteresowana aktywnym spędzaniem czasu wolnego, może wziąć udział w bezpłatnych zajęciach nordic walking prowadzonych w ramach miejskiego programu sportowego pn. „Krakowskie Ścieżki Nordic Walking”.**

Zajęcia na „Krakowskich Ścieżkach Nordic Walking” są realizowane w siedmiu lokalizacjach Krakowa (mapa: <https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=zA0JpAkYhnJE.koRT0H0Rg00U>)

Każda ze ścieżek nordic walking jest usytuowana w malowniczej lokalizacji naszego miasta, co jest dodatkowym atutem programu. Zajęcia prowadzone są przez wykwalifikowanych instruktorów według poniższego harmonogramu.

Z racji na uniwersalny charakter, nordic walking jest aktywnością dla każdego. Jest to jedna z niewielu aktywności, do uprawiania której właściwie nie ma żadnych przeciwwskazań, a wręcz jest traktowany jako narzędzie profilaktyki oraz jako lekarstwo wielu współczesnych dolegliwości i chorób. Zachowując prawidłową technikę podczas marszu nordic walking możemy być pewni, że nasze stawy jak i cały aparat ruchowy nie ulegnie niebezpiecznym przeciążeniom, a systematyczne spacery przyczyniają się m.in. do zmniejszenia uporczywych dolegliwości bólowych pleców czy wzmocnienia układu sercowo-naczyniowego. Rosnąca popularność marszu z kijami rodem z Finlandii jest potwierdzeniem, że nordic walking to nie tylko aktywność dla seniorów. Może go uprawiać każdy – jest zalecany dla kobiet w ciąży, osób prowadzących siedzący tryb życia, osób w każdym wieku, które chcą za sprawą prostego do opanowania i nieingerującego sportu zwiększyć swoją sprawność i spalić zbędne kalorie. Fenomen nordic walking potwierdza fakt, że prawidłowa technika marszu przyczynia się do intensywniejszego niż przy zwykłym spacerze spalaniu kalorii bez obciążania stawów i kręgosłupa, w przeciwieństwie do biegów. Nauka poprawnej techniki nie jest skomplikowana a jej przyswojenie jest gwarantem efektywnego marszu. Instruktorzy prowadzący systematyczne zajęcia na Krakowskich Ścieżkach Nordic Walking dokładają wszelkich starań, by krakowianie mogli zaprzyjaźnić się z nordic walking, nie wnosząc żadnych opłat za udział w profesjonalnych zajęciach.

„Krakowskie Ścieżki Nordic Walking” jest miejskim programem sportowym realizowanym przez Gminę Miejską Kraków – Wydział Sportu przy współpracy z Międzyszkolnym Ośrodkiem Sportowym Kraków „Zachód”. W ramach realizacji tego programu można wziąć udział w bezpłatnych zajęciach nordic walking dostosowanych do potrzeb grupy treningowej.

Zapraszamy wszystkich zainteresowanych na zajęcia.

<b>L.p.</b>	<b>Miejsce zajęć</b>	<b>Miejsce zbiórki</b>	<b>Dni i go</b>
1.	<b>Błonia Krakowskie</b>	Przy tablicy informacyjnej – skrzyżowanie al. Marszałka Ferdynanda Focha i ul. Na Błoniach k. wjazdu do Juwenii – Rzemieślniczego Klubu Sportowego	Poniedziałek 17:00 Środa 18:00
2.	<b>Park Lotników</b>	Przy tablicy informacyjnej – wejście do parku	Piątek 18:00 Niedziela 9:00



		od strony AWF/ al. Jana Pawła II k. fontanny	
3.	<b>Łąki Nowohuckie</b>	Przy tablicy informacyjnej - os. Centrum E 3, od strony Zespołu Państwowych Szkół Muzycznych	Poniedziałek 18:00 Środa 18:00
4.	<b>Dworek Białoprądnicki</b>	Przy tablicy informacyjnej - wejście do parku po północno - wschodniej stronie Centrum Kultury „Dworek Białoprądnicki”	Środa 18:30 Piątek 18:30
5.	<b>Park Bednarskiego</b>	Główne wejście do parku od strony ul. Parkowej	Poniedziałek 18:00 Czwartek 17:00
6.	<b>Tauron Arena Kraków</b>	Przy tablicy informacyjnej obok Małej Hali	Czwartek 18:00 Sobota 18:00
7.	<b>Park Zaczarowanej Drożki</b>	Przy placu zabaw	Wtorek 14:30 Czwartek 10:00

Bieżące informacje na temat programu dostępne są na stronie:

[http://krakow.pl/sport/3627,artykul,krakow\\_biega\\_krakow\\_spaceruje.html#harmonogrambiega](http://krakow.pl/sport/3627,artykul,krakow_biega_krakow_spaceruje.html#harmonogrambiega)