



Zajęcia nordic walking w parku Lotników Polskich

2024-02-24

Dziś dorosłych miłośników chodzenia z kijami zapraszamy na kolejny bezpłatny trening nordic walking „Chodźże z nami!”. Zajęcia odbędą się w parku Lotników Polskich przy TAURON Arenie Kraków - zbiórka o godz. 10.00 przed głównym wejściem od strony ul. Lema.

Trening rozpocznie się od wspólnej rozgrzewki. Następnie uczestnicy zostaną podzieleni na dwie grupy zaawansowania:

- Początkujący będą uczyć się, jak bezpiecznie i prawidłowo chodzić z kijami oraz wykonają ćwiczenia doskonalące technikę marszu.
- Grupa zaawansowana w trakcie marszu będzie wykonywać ćwiczenia siłowe w parach – uczestnicy dowiedzą się, jak zrobić trening siłowy wyłącznie z kijami do nordic walking.

Zajęcia zakończą się rozciąganiem i ćwiczeniami oddechowymi. Na trening należy zabrać własne kije do nordic walking.