



## **W sobotę trening nordic walking na Łąkach Nowohuckich**

2024-09-11

**Wszystkich pełnoletnich wielbicieli nordic walking zapraszamy na kolejny trening w ramach projektu „Trenuj w Krakowie!”. W najbliższą sobotę, 14 września chwytaj kije i „Chodźże z nami!”. Spotkamy się o godz. 9.00, pod [Nowohuckim Centrum Kultury](#).**

Na zajęcia „[Chodźże z nami!](#)” nie obowiązują wcześniejsze zapisy. Obywają się z podziałem na dwie grupy – początkującą i zaawansowaną.

Trening rozpoczniemy od wspólnej rozgrzewki, aby przygotować całe ciało do intensywnej pracy. W trakcie marszu będzie wykonywać ćwiczenia siłowe oraz zabawy w parach, które działają ogólnorozwojowo na organizm. Zajęcia zakończymy rozciąganiem i ćwiczeniami oddechowymi.

Przypominamy, że na trening należy zabrać własne kije do nordic walking.

- [Kadra trenerska](#)
- [Regulamin zajęć](#)