Pierwsze kroki z Nordic Walking

Za nami udane warsztaty pn.: „Pierwsze Kroki z Nordic Walking”

Dziękujemy wszystkim uczestnikom za fantastyczną energię podczas naszego ostatniego cyklu warsztatów z nauki chodzenia z kijkami nordic walking.

Jak wyglądały nasze zajęcia?

1. **Opanowanie podstaw:** Każdy uczestnik poznał prawidłową technikę odepchnięcia i koordynacji ruchowej.
2. **Aktywny marsz:** Przetestowaliśmy nowe umiejętności w praktyce, spacerując po urokliwych, kołobrzeskich ścieżkach.
3. **Dawka zdrowia:** Połączyliśmy intensywny trening mięśni z głębokim dotlenieniem organizmu nad samym morzem.

Gratulujemy wytrwałości zarówno absolutnym debiutantom, jak i osobom, dla których chodzenie z kijkamii nie jest obce. Pokazaliście, że Nordic Walking to sport dla każdego.

Działanie realizowane w ramach projektu „Nowe usługi w kołobrzeskim CUS”