



Opublikowane na: Mława (mlawa.pl)

Autor: Krzysztof Napierski

„Nordic Walking na Receptę” od 14 maja w Mławie

Publikowane od
02.05.2019 12:22:41

NORDIC WALKING NA RECEPTĘ
w ramach **Akademii Zdrowia Santander Consumer Bank**

BEZPŁATNE zajęcia prowadzi kadra Polskiej Federacji Nordic Walking
od 14 maja do 27 sierpnia 2019 r., w każdy wtorek o godzinie 18:00.

ZABIERZ SWOJE KIJE!



Regulamin dostępny na stronie akademia-zdrowia.com lub

Od 14 maja będzie się odbywać w Mławie bezpłatne zajęcia nordic walking w ramach projektu „Nordic Walking na Receptę” Akademii Zdrowia Santander Consumer Banku organizowane przez Polską Federację Nordic Walking.

Nordic Walking na Receptę to ogólnopolski projekt, którego kluczowym celem jest propagowanie wśród społeczeństwa ruchu i zdrowego stylu życia. W każdy wtorek od 14 maja do 27 sierpnia 2019 r. odbywać się będą bezpieczne zajęcia nordic walking z profesjonalnymi instruktorami w 30 miejscowościach w Polsce w każdym województwie. Mława znalazła się wśród tych wyróżnionych miejscowości. Zajęcia prowadzi będzie profesjonalna kadra Polskiej Federacji Nordic Walking, w Mławie – uczestnicy trenować będą pod okiem instruktor Agnieszki Korytowskiej (mistrzyni i wicemistrzyni Pucharu Polski w Nordic Walking na dystansie 5 i 10 km).

Zapraszam do udziału w projekcie:

- zajęcia będą trwały ok. 1 godz. 30 min.;
- adresatami zajęć są zarówno mężczyźni jak i kobiety bez ograniczeń ze względu na wiek i stopień sprawności i wydolności fizycznej;
- zabierz swoje kije;
- zbiórka przed każdymi zajęciami - stadion MOSiR w Mławie (siłownia na świeżym powietrzu).

Jeśli zastanawiasz się, czy nordic walking to sport dla Ciebie, mam dobre informacje – marsze z kijami to bezpieczny sport, który uprawiać może niemal każdy.

Poniżej do pobrania regulamin akcji.

Agnieszka Korytowska

Do pobrania

[REGULAMIN nwr 2019.pdf 459.52 KB](#)

Adres źródłowy: <https://mlawa.pl/arttykul/nordic-walking-na-recepte-od-14-maja-w-mlawie>