

## Zaproszenie na marsz z kijkami

05.10.2011.

CHOSZCZNO Chcesz zadbać o kondycję fizyczną, zgrabną sylwetkę i dobre samopoczucie? Podobno jest to bardzo proste, bo wystarczy tylko wziąć kijki i maszerować. Zapraszamy Cię 22 października na łabędzi bulwar (przy ul. Nadbrzeżnej w Choszcznie) gdzie doświadczona instruktorka ADRIANNA LIPKO pokaże jak należy uprawiać nordic walking. Startujemy o 10.00. W programie kilka niespodzianek &ndash; wszystko gratis.

Nowe ścieżki rekreacyjne zlokalizowane wokół jeziora Klukom i na Miejskiej Górze wręcz zachęcają do uprawiania nordic walking. Fachowcy twierdzą, że choszczeński bulwar, kijki i chęć do maszerowania to zupełny komplet do zaangażowania 90 procent mięśni ciała, dotlenienia organizmu, poprawienia pracy układu sercowo-naczyniowego i co równie ważne, zdecydowanego przyspieszenia spalania kalorii. &ndash; Wielu już próbuje, ale tylko nieliczni robią to dobrze &ndash; mówią ci, którzy już zgłębili tajniki tej dyscypliny sportu. Jak dopasować kijki? Jak i ile trenować? Jeśli potrzebna jest rozgrzewka to jak należy ją przeprowadzić? Na te i inne pytania odpowie instruktorka ADRIANNA LIPKO. Zabierz kijki i przyjdź 22 października na łabędzi bulwar przy ul. Nadbrzeżnej. Po części teoretycznej i pokazowej zapraszamy na wspólny marsz zakończony ogniskiem. W zanadrzu mamy też niespodzianki. Organizatorem imprezy jest Urząd Miejski w Choszcznie.

(kj,tk)