

## ***Nordic Walking dla SENIORA. Zajęcia dla osób w wieku 50+***

Stowarzyszenie KREATIVSPORT zaprasza na bezpłatne zajęcia *“Nordic Walking dla SENIORA. Zajęcia dla osób w wieku 50+”*. Zajęcia rozpoczną się już 4 kwietnia i są BEZPŁATNE.

Na zajęcia ogólnorozwojowe z elementami marszu Nordic Walking zapraszamy w miesiącach **kwiecień, maj i czerwiec**, w każdy poniedziałek i środę (oprócz świąt) w godzinach 17:30 do 18:30. O przybycie na zajęcia prosimy 5 minut wcześniej. Ruszamy punktualnie. Zajęcia odbywają się w lesie przy Stadionie Miejskim w Lęborku oraz na stadionie. Spotykamy się zawsze w tym samym miejscu, na parkingu basenu RAFA, przy głównym wejściu na stadion. Zajęcia przeznaczone są dla osób w wieku 50+, ale nie tylko. ZAPRASZAMY każdego, kto chce aktywnie spędzić wolny czas.

W czasie zajęć uczestnicy zdobędą wiedzę na temat:

- prawidłowej techniki Nordic Walking i jej zalet,
- korzyści płynących z podejmowania systematycznej aktywności fizycznej dla organizmu,
- prawidłowej postawy ciała w ruchu oraz w pozycji siedzącej i stojącej,
- funkcjonalności i zastosowania ćwiczeń w życiu codziennym
- samodzielnego wykorzystywania taśm Pilates do ćwiczeń domowych

Zajęcia będą prowadzone przez wykwalifikowaną kadrę trenerską oraz doświadczonych wolontariuszy. Podczas ćwiczeń kadra trenerska wykorzysta sprzęt do ćwiczeń, który bezpłatnie udostępni Stowarzyszenie KREATIVSPORT. Dlatego na zajęcia zapraszamy także osoby, które nie posiadają własnych kij Nordic Walking.

Zajęcia *“Nordic Walking dla SENIORA. Zajęcia dla osób w wieku 50+”* są organizowane przez Stowarzyszenie KREATIVSPORT i współfinansowane ze środków otrzymanych z Powiatu Lęborskiego na rok 2018 .