



Ośrodek Sportu i Rekreacji w Staszowie zaprasza wszystkich zainteresowanych do udziału w zajęciach Nordic Walking. Treningi będzie prowadziła instruktorka Marzena Szczypkowska. Mogą w nich wziąć udział również osoby, które nie posiadają własnych kijów. Oferujemy możliwość wypożyczenia kijów na czas treningu.

Nordic Walking to marsz ze specjalnie skonstruowanymi kijami, który w połączeniu z naturalnym naprzemiennym ruchem kończyn górnych i dolnych uaktywnia 90% mięśni całego ciała.

Zalety Nordic Walking:

- Naturalna forma ruchu.
- Całoroczna forma aktywności fizycznej dla każdego, polecana również kobietom w ciąży.
- Rozluźnia mięśnie barków i szyi.
- Oszczędza stawy kolanowe.
- Poprawia postawę i wydolność organizmu.
- Wzmacnia serce, redukuje zbyt wysokie ciśnienie, obniża poziom złego cholesterolu.
- Reguluje stężenie cukru we krwi.
- Pomaga zrzucić zbędne kilogramy.

---

**Harmonogram treningów:**

wtorki, godz. 18.00-19.30 zbiórka w Parku im. A. Bienia

---

**Instruktor:**

Marzena Szczyrkowska, tel. 508256021