

**Nordic Walking Poland w Siewierzu**

# NAJBARDZIEJ NATURALNA AKTYWNOŚĆ RUCHOWA W FORMIE SPACERU (MARSZU) ZE SPECJALNYMI KIJKAMI NORDIC WALKING POLAND W SIEWIERZU



**NORDIC WALKING** - to sposób na wyprostowany i silny kręgosłup oraz przeciwdziałanie osteoporozie. Zalecany w każdym wieku i na każdą wagę, którą zniwelować można uprawiając tę formę ruchową, angażującą blisko 600 mięśni naszego ciała (tj. 90 % całego układu mięśniowego człowieka).

Chętnych do udziału w zajęciach  
**ZAPRASZAMY**

wtorek (grupa początkująca) godz. 16.30

czwartek (grupa zaawansowana) godz. 16.30

## STARTUJEMY 05 kwietnia 2011

zbiórka na parkingu ul. Krakowska (przy SPGK)

Wymagany odpowiedni strój i obuwie sportowe.

Kijki do marszu we własnym zakresie  
(do kupienia w sklepach sportowych, m.in. Decathlon w Sosnowcu)

Zajęcia prowadzą wykwalifikowani przewodnicy i instruktorzy z licencją Nordic Walking Poland  
- mgr Henryk Wysocki i mgr Agnieszka Żak

Uczestnictwo bezpłatne



Prezes  
Stowarzyszenia Krzewienia Zdrowego Ruchu  
w Siewierzu  
mgr Henryk Wysocki

---

Urząd Miasta i Gminy Siewierz, 42-470 Siewierz, ul. Żwirki i Wigury 16, tel. 32 64 99 400, e-mail: [siewierz@siewierz.pl](mailto:siewierz@siewierz.pl)  
Burmistrz Miasta i Gminy Siewierz mgr Zdzisław Banaś