

# Mikołajkowy Marsz nordic walking

01.12.2022 15:36 Katarzyna Jarosińska / Oddział ds. Polityki Senioralnej

kategoria: **Dla mieszkańca - kalendarz**

**Zdrowie**

**Czas wolny - kalendarz**

**Dla seniorów**

**Sport**

**Zdrowie**

**Seniorzy**

**W imieniu wszystkich Centr Zdrowego i Aktywnego Seniora, mamy przyjemność zaprosić Państwa na - Mikołajkowy Spacer Nordic Walking po ścieżkach Lasu Łagiewnickiego. Już w najbliższą sobotę 3 grudnia zapraszamy wszystkich aktywnych seniorów oraz miłośników chodzenia z kijkami na kolejne spotkanie, na którym przemierzając leśne ścieżki, aktywnie zadbać o swoje zdrowie.**



Start oraz meta marszu, znajdować się będzie przy ulicy Wycieczkowej 69 na parkingu, zwanym...kaloryferem. Na miejsce startu spaceru dojechać możecie komunikacją publiczną, autobusami linii 61, 51a i 51b (przystanek Wycieczkowa-Wiewiórcza). Starujecie między 9 a 11, każdy uczestnik idzie w swoim tempie, wyrusza sam lub ze znajomymi...Trasa jak zwykle będzie oznaczona a jej dystans to około 10 km.

W połowie dystansu, na wszystkich uczestników Mikołajkowego Spaceru, w barze POUFKA, czekać będzie gorąca herbata oraz słodkie węglowodany.

A teraz najważniejsze, jako że jest to spacer z Mikołajkami w tle, mamy dla uczestników trochę niespodziewanych... niespodzianek... Żeby niespodzianki były niespodziewane, nie zdradzimy wszystkiego ale...spodziewajcie się spotkania z pewnym jegomościem z brodą...mamy nadzieję, że byliście grzeczni? Dodatkowo każdy uczestnik spaceru, u którego w ubiorze znajdzie się akcent świąteczny będzie miał możliwość wylosowania w mikołajkowej loterii, atrakcyjnych nagród, ufundowanych przez partnerów naszych spacerów.

Zgodnie z Mikołajkową tradycją zaprosiliśmy do współorganizowania tego specjalnego spaceru naszych przyjaciół z kolejnego klubu miłośników Nordic Walking, którzy są z nami od początku trwania naszych imprez.

Zawsze Młodzi Nordic Walking, od godziny 9 do 10, co 15 minut zadbają o rozgrzewkę a na mecie czekać będą z przepysznyymi...

Zapraszamy serdecznie Pokaż mniej