

29 października 2021

☐☐Koło Gospodyń Wiejskich w Przedmościu zaprasza do udziału w projekcie „Z kijkami po zdrowie”☐☐

**Koło Gospodyń Wiejskich w Przedmościu**  
zaprasza na udział w projekcie

**„Z kijkami po zdrowie”**

**PO RAZ PIERWSZY**

**Nordic Walking w Przedmościu**

PIERWSZE SPOTKANIE

**29.10.2021**

**PIĄTEK, godz. 17.30**

**sala GOK**



**WARSZTATY**  
z fizykoterapeutą / rehabilitantem

**ZAPEWNIAMY:**

- \*poznanie prawidłowej techniki marszu
- \*aktywną formę wypoczynku
- \*sprzęt do nordic walking
- \*organizację czasu wolnego
- \*ruch i spacerowanie na świeżym powietrzu
- \*wykłady i ćwiczenia pod okiem wykwalifikowanych instruktorów

„Projekt współfinansowany przez Narodowy Instytut Wolności ze środków Programu Funduszu Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021-2030”



□Więcej pod numerem telefonu p. Małgorzata 663 940 104  
lub p. Robert 669 046 996□