

## ☐☐☐☐Zajęcia Nordic Walking w Klubie Seniora☐☐☐☐



☐ W Klubie Seniora w Ruszowicach ruszył sezon sportowy. Pod okiem instruktorki – Pani Aliny Wójtowicz nasi klubowicze zdobywali wiedzę jak prawidłowo chodzić z kijkami Nordic Walking.

☐ Ćwiczenia są wstępem przed spacerem, który planowany jest, gdy uczestnicy klubu opanują prawidłową technikę chodzenia z kijkami.

☐ Zajęcia w Klubie Senior + w Ruszowicach to cykl przedsięwzięć organizowanych w ramach Wieloletniego Programu Rządowego Senior+ na lata 2021-2025, edycja 2022, moduł 2.

