# Wiosenny Nordic Walking

Pierwszy wiosenny marsz nordic walking był dla seniorów nie tylko okazją do ruchu, ale także do spotkania i radości z budzącej się do życia przyrody. Świeże powietrze, delikatne słońce i wspólny rytm kroków sprawiły, że uczestnicy szybko poczuli przypływ energii. Taka aktywność pomaga poprawić kondycję, wzmacnia mięśnie i stawy, a jednocześnie odciąża kręgosłup. Regularne marsze nordic walking to doskonały sposób na dbanie o zdrowie, lepsze samopoczucie oraz integrację w gronie rówieśników.
Zapraszamy na kolejne spotkania