

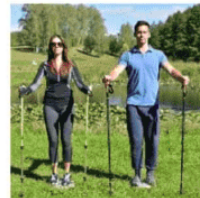
Rusza projekt „New walking na receptę” w Michałowie

Gmina Michałowo przystąpiła do realizacji projektu w partnerstwie z Polską Federacją Nordic Walking we współpracy z lokalnymi liderami Akademią Sportu Orły i Salonem Urody Natalia Szymańska. Projekt jest realizowany w ramach ogólnopolskiej akcji „Razem dbamy o Sport i Zdrowie Polaków”.



Wspólnie dbamy o zdrowie mieszkańców

NEW WALKING NA RECEPTĘ



**1 X 2020
CZWARTEK
8.16.00**



**MICHAŁOWO
PLAC PRZY
AMFITEATRZE**

WZMOCNIJ SWOJĄ ODPORNOŚĆ

**URZĄD MIEJSKI W MICHAŁOWIE I POLSKA FEDERACJA
NORDIC WALKING ZAPRASZAJĄ NA ŁAGODNY,
WZMACNIAJĄCY ORGANIZM TRENING NEW WALKING
*OBOWIĄZUJĄ ZAPISY TEL. 85 713 17 88***

W ramach projektu przewidziane są następujące działania:

- przeszkolenie osób – instruktorów New Walking;
- przeprowadzenie treningów New Walking – 16 spotkań;
- wykorzystanie sprzętu w postaci kijków nordic walking, kijków bungypump oraz dysków sensomotorycznych;
- promocja projektu w mediach;
- objęcie grupy programem badawczym.

New Walking opiera się na klasycznym Nordic Walking, czyli chodzeniu z kijkami, jednak wzbogaca je o nowe techniki i elementy, m.in. kije BungyPump i dyski sensomotoryczne.

Celem projektu jest kształtowanie wytrzymałości (łagodny trening aerobowy), siły (z kijami NW i kijami BP) oraz głębokiej stabilizacji mięśniowej (trening na dyskach sensomotorycznych z kijami Bungy Pump). Projekt ma za zadanie popularyzację zdrowego i aktywnego trybu życia.

W związku z tym zapraszamy na pierwsze spotkanie, które odbędzie się

1 października 2020 (czwartek) o godz. 16.00 na placu przy amfiteatrze miejskim w Michałowie.

Uwaga! Obowiązują zapisy! Liczba miejsc ograniczona. Decyduje kolejność zgłoszeń. Wypełniony i podpisany formularz zgłoszeniowy prosimy przesać skanem na adres e-mail: janiel@michalowo.eu najpóźniej do dnia 29 września 2020 roku do godz. 15.00.

W przypadku pytań lub wątpliwości prosimy o kontakt nr tel. 85 713 17 88 – Urszula Janiel.

Uczestnik deklaruje udział w cotygodniowych treningach odbywających się w każdy czwartek g.16.00 w Michałowie do końca grudnia 2020 r.

[pobierz formularz ZGŁOSZENIOWY \(pdf\)](#)