

# **Bydgoskie Stowarzyszenie Miedzyń i Prądy**

Zaprasza na otwarty i bezpłatny trening

## **NORDIC WALKING**

który poprowadzi instruktorka p. Beata Kruszyńska- Henke

**16 KWIETNIA 2016**

(sobota)

**godz. 11.00**

Zbiórka na boisku bejsbolowym, przy nowym placu zabaw,  
róg ul. Maciaszka i Krokusowej (górny taras Miedzynia)

Trening przewiduje:

- rozgrzewkę
- szkolenie z techniki „chodzenia z kijkami”
- marsz po lesie

Proszę zabrać ze sobą wodę, kijki, wygodną odzież, buty oraz dobry humor! Trening potrwa ok. 1,5 godziny.

Zapisy i informacje udzieli p. Anna. Tel. 602 653 665.

Przewidujemy grupę do 20 osób, godzina i dzień kolejnych treningów do ustalenia po konsultacjach z zainteresowanymi.

**[www.miedzynprady.pl](http://www.miedzynprady.pl)**