

Gminny Ośrodek Kultury
Sportu i Rekreacji w Świdnicy
zaprasza na

 **GOKSiR**
GMINNY OŚRODEK
KULTURY SPORTU I REKREACJI

V EDYCJĘ SPACERÓW PO GMINIE ŚWIDNICA Z KIJKAMI NORDIC WALKING

**ZAPRASZAMY WSZYSTKICH CHĘTNYCH,
BEZ OGRANICZEŃ WIEKOWYCH,
DO SPACERU PO CIEKAWYCH I UROKLIWYCH ZAKĄTKACH
GMINY WIEJSKIEJ ŚWIDNICA,
POD OKIEM WYKWAŁIFIKOWANEGO INSTRUKTORA.**

Terminy i miejsca zbiórki :

- * 9 maj - Pszenno - parking przy cmentarzu,
- * 11 maj - Bolescin - boisko sportowe,
- * 16 maj - Lutomia Górna - Orlik,
- * 18 maj - Mokreszów - teren przy Szkole Podstawowej,
- * 23 maj - Panków - boisko sportowe,
- * 25 maj - Komorów - boisko sportowe

Każdy spacer rozpoczynamy o godz. 18:00



Odciaża kręgosłup i stawy, pomaga schudnąć, zapobiega osteoporozie, trenuje mięśnie, reguluje ciśnienie krwi, poprawia samopoczucie, rozładowuje stres i napięcie. To jedno z wielu zalet chodzenia z kijkami nordic walking. Już niebawem startuje **V edycja spacerów po gminie Świdnica z kijkami nordic walking**

. To aktywność dla każdego, niezależnie od wieku.

Na pierwszy spacer zapraszamy już **9 maja do Pszenno**. Startujemy o **godz. 18.00**. W kolejnych dniach spotykamy się w

Bolescinie, Lutomi Górnej, Mokreszowie, Pankowie i Komorowie. Szczegółowy harmonogram na plakacie.