

Nordic walking - TEAM Michałowice

2023



Dofinansowane
z budżetu Gminy Michałowice
w ramach dotacji dla organizacji
pozarządowych



W 2023 r. w ramach projektu
"Nordic walking - TEAM Michałowice"
realizowanego przez Fundację Promocji Rekreacji "KIM"
zajęcia odbywały się od 15 marca do 31 grudnia.



Korzystając z bardzo dobrych warunków przyrodniczych do
uprawiania tego sportu na terenie Gminy Michałowice,
przeprowadziliśmy 56 półtoragodzinnych treningów w dwóch
lokalizacjach: w Suchym Lesie i w lesie Komorowie.



Dofinansowane
z budżetu Gminy Michałowice
w ramach dotacji dla organizacji
pozarządowych





Treningi prowadzone były pod okiem doświadczonego instruktora nordic walking, dzięki temu uczestnicy mogli nauczyć się i doskonalić prawidłową technikę marszu.

Zajęcia poprzedzone były zawsze przygotowaniem w formie rozgrzewki i kończone ćwiczeniami rozciągającymi i wyciszającymi. Trasy marszu dostosowywane były do możliwości uczestników i miały od 4 do 10 km. W zajęciach uczestniczyło średnio 10 osób.

Najliczniejsze odbyły się w grupie 23-osobowej, a najmniej liczne w grupie 5-osobowej.

Trenowaliśmy w różnych warunkach pogodowych.



Dofinansowane
z budżetu Gminy Michałowice
w ramach dotacji dla organizacji
pozarządowych





W ramach projektu odbyły się dwa rajdy.
Pierwszy z nich miał miejsce 8 października 2023 r.
Przy sprzyjającej pogodzie grupa wybrała się
z kijkami szlakami Kampinoskiego Parku Narodowego.
Wyruszyliśmy z Polany w Truskawiu trasą liczącą
około 11 km i zakończyliśmy
wspólnym drobnym posiłkiem na polanie.



Nordic Walking Team Michałowice

Zapraszamy na rajd nordic walking

niedziela, 8 października o godz. 9

Spotykamy się na polanie KPN
w Truskawiu, na końcu ul. 3 Maja.

Trasa: ok. 11 km.



Informacje pod nr tel. 501 026 252

Dofinansowane z budżetu Gminy Michałowice
w ramach dotacji dla organizacji pozarządowych



Gmina Michałowice



Dofinansowane
z budżetu Gminy Michałowice
w ramach dotacji dla organizacji
pozarządowych





**Nordic Walking
Team Michałowice**

Zapraszamy na rajd nordic walking
niedziela, 5 listopada o godz. 9
Spotykamy się na parkingu
przy Szkole Podstawowej w Otrębusach
ul. Piaseckiego 2.
Trasa: ok. 11 km.

 Informacje pod nr tel. 501 026 252
Dofinansowane z budżetu Gminy Michałowice
w ramach dotacji dla organizacji pozarządowych 



Drugi rajd odbył się 5 listopada 2023 r.
Tym razem maszerowaliśmy w Lesie Młochowskim.
Tego dnia pogoda nie dopisała, pomimo tego przeszliśmy
blisko 11 km trasę. Rajd obejmował dwa dystanse.





Dzięki treningom TEAM Michałowice grupa entuzjastów nordic walking powiększa się o nowe osoby, dla których systematyczny ruch pod okiem trenera staje się ważnym elementem spędzania wolnego czasu. Aktywność ruchowa na świeżym powietrzu przekłada się na zdrowie i poprawę samopoczucia mieszkańców.



Dofinansowane
z budżetu Gminy Michałowice
w ramach dotacji dla organizacji
pozarządowych





Nasze zajęcia nordic walking wpisały się na stałe w kalendarz zajęć dla mieszkańców Gminy Michałowice. Zajęcia są kontynuowane również po zakończeniu zadania, wolontarystycznie.



Dofinansowane
z budżetu Gminy Michałowice
w ramach dotacji dla organizacji
pozarządowych

