



Starosta Powiatu Ławskiego

oraz



Uczniowski Koszykarski Klub Sportowy  
**BASKET** w Ławie



Zespół Szkół im. Konstytucji 3 Maja w Ławie

serdecznie zapraszają na

# II MARSZ NORDIC WALKING

Wydarzenie odbędzie się w dniu 17 maja 2019r.,

rozpoczęcie o godz. 9.45,

Zespół Szkół im. Konstytucji 3 Maja w Ławie, ul. Mierosławskiego 10  
(**Hala Mechanik**).

Harmonogram:

- 9.45** - rozpoczęcie spotkania, Prelekcja: Zdrowy styl życia (zasady odżywiania, styl życia, prezentacja zalet Nordic Walking)
- pokaz poprawnej techniki Nordic Walking połączony z nauką marszu.
  - wspólna rozgrzewka przed marszem
  - Marsz Nordic Walking - wspólnie maszerujemy promując zdrowy styl życia
  - stretching po marszu, poczęstunek dla Uczestników
  - prezent specjalny - zajęcia z Jogi dla zainteresowanych

Gościem honorowym i prowadzącym zajęcia będzie

**Pan Krzysztof Człapski**

– wielokrotny Mistrz Polski na 5 km w Nordic Walking.



W trakcie wydarzenia będzie możliwość uzyskania certyfikatu Active Leader Leki.

## Serdecznie zapraszamy!!!



Imprezy UKKS BASKET w Ławie  
(m.in.: marsz Nordic Walking oraz Turniej o Puchar Starosty Powiatu Ławskiego  
jest finansowany ze środków Powiatu Ławskiego  
z zakresu wspierania i upowszechniania kultury fizycznej  
oraz wsparty przez Zespół Szkół im. Konstytucji 3 Maja w Ławie.

