

W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH

Sprzyjająca pogoda zmotywowała nas do rozpoczęcia najbardziej skutecznej, bezpiecznej i przyjemnej aktywności na świeżym powietrzu – Nordic Walking. Wyjścia w teren poprzedziliśmy zajęciami w pracowni rehabilitacyjno-sportowej z zakresu nauki i doskonalenia umiejętności prawidłowego poruszania się z kijami oraz ćwiczeniami poprawiającymi ogólną kondycję organizmu. Pierwsze wyjście zaplanowaliśmy do nowo powstałego obiektu – Basenu na Kani, który wywarł na nas bardzo pozytywne wrażenie (wspaniałe miejsce do rekreacji i wypoczynku). Planujemy cykliczne wyjścia z kijami w urokliwe zakątki Opatowa w celu poprawy naszej sprawności fizycznej i psychicznej.
