



PROGRAM MARSZU NORDIC WALKING

„V MARSZ PO ZDROWIE- POWITANIE JESIENI”

9.00 Zwolen – zbiórka przed Urzędem Miejskim, podstawienie autokaru

9.15 Wyjazd ze Zwolenia, dojazd do miejsca rozpoczęcia marszu

9.30 Parking na skrzyżowaniu drogi nr 79 i zielonego szlaku w okolicy Krępca

- rejestracja i powitanie uczestników
- omówienie zasad bezpieczeństwa i spraw organizacyjnych
- rozdanie kijów do nordic walking

10.00 – 12.30 Marsz nordic walking po Puszczy Kozienickiej

- nauka podstaw techniki marszu nordic walking
- rozgrzewka, marsz nordic walking po ścieżkach leśnych
- podczas przerw na odpoczynek – informowanie uczestników o ciekawostkach dotyczących nordic walking z całego świata
- zakończenie marszu

12.30 – 14.00 Królewskie Źródła – ognisko integracyjne

- poczęstunek na terenie rezerwatu Królewskie Źródła (ognisko integracyjne)
- pokaz kroków latino aerobiku

14.00 Zakończenie imprezy i powrót do Zwolenia