

Wraca bezpłatny nordic walking. Nie tylko dla seniorów!

data aktualizacji: 2021.02.19



Wracają popularne na Ursynowie bezpłatne zajęcia z nordic walkingu. Dzielnica zaprasza do zapisów nie tylko seniorów.

„Ursynowski Nordic Walking” to cykl bardzo popularnych zajęć sportowo-rekreacyjnych dla mieszkańców naszej dzielnicy. Ćwiczyć mogą zarówno początkujący, jak i osoby ze schorzeniami czy całkiem wyrobieni już pasjonaci dwóch kijków.

- Mieszkańcy nie mogli się wręcz doczekać kolejnego cyklu. Niestety, pandemia COVID-19 spowodowała, że musieliśmy zajęcia zawiesić. Obecnie po złagodzeniu obostrzeń będziemy mogli na nowo rozpocząć „spacery” z naszymi mieszkańcami. Jest to szczególnie ważne dla osób starszych, gdyż ruch na świeżym powietrzu bardzo korzystnie wpływa na ich samopoczucie i zdrowie - mówi Piotr Zalewski, wiceburmistrz Ursyniowa.

Od najbliższej soboty (20 lutego 2021 r.) powraca normalny cykl zajęć – marsze z kijkami po Lesie Kabackim odbywać będą się w środy (grupa dla seniorów), soboty i niedziele. Zajęcia są bezpłatne i odbywają się z zachowaniem środków ostrożności.

Spacery po lesie

Organizator zapewnia sprzęt (kije – po 20 par na grupę) dla uczestników zajęć w każdej grupie. Marsz leśnymi ścieżkami prowadzi wykwalifikowana i doświadczona oraz wysoko oceniana przez

uczestników instruktorka Marta Radomska, która zapozna wszystkich chętnych z zasadami tej aktywności fizycznej oraz będzie doskonalić ich umiejętności.

Jak informuje dzielnicza zostaną zachowane odpowiednie środki mające zapewnić bezpieczeństwo uczestników: kije są dezynfekowane, uczestnicy zobowiązani są do dezynfekcji dłoni (płyn zapewnia organizator) i zachowania 2-metrowych odstępów.

Jak się zapisać?

Do zajęć można dołączyć zapisując się pod adresem e-mail: radom.marta@gmail.com lub u instruktorki bezpośrednio przed zajęciami - w przypadku pozostawania wolnych miejsc na liście. Decyduje kolejność zgłoszeń. Przed rozpoczęciem udziału w „Ursynowskim Nordic Walkingu” konieczne jest zapoznanie się z regulaminem zajęć i jego akceptacja, a także podpisanie formularza zgłoszeniowego. Dokumenty te będą dostępne na miejscu.

Zbiórka na zajęcia - u zbiegu ulic Kabackiej i Zaruby. Projekt całkowicie finansuje dzielnicza Ursynów.

Harmonogram zajęć:

1) Grupy sobotnie - nr 1 i 2

Grupa nr 1 (grupa zdrowotna) - soboty, w godz. 13.45-15.15 (średnie tempo, średnia intensywność ćwiczeń)

Grupa nr 2 (grupa nauka i szlifowanie techniki) - w soboty w godz. 15.30-17.00 (średnia intensywność)

2) Grupy niedzielne nr 3 i 4

Grupa nr 3 (grupa intensywna) - niedziele, w godz. 12.00-13.30 (szybkie tempo + intensywne ćwiczenia)

Grupa nr 4 (grupa zdrowotna) - niedziele, w godz. 13.45-15.15 (średnie tempo + średnia intensywność ćwiczeń)

3) Grupy środowe nr 5 i 6 - dla seniorów

Grupa nr 5 (grupa seniorska 1) - środy, w godz. 12.00-13.30 (średnie tempo + średnia intensywność ćwiczeń)

Grupa nr 6 (grupa seniorska 2) - środy, w godz. 13.45-15.15 (spokojne tempo + nauka techniki)

W okresie od 1 lipca do 31 sierpnia 2021 roku zajęcia grup sobotnich nr 1 i 2 będą zawieszane, zajęcia grup niedzielnych nr 3 i 4 będą odbywały się w sobotę, w tych samych godzinach.