
Nordic Walking z historią w tle

 NORDIC WALKING Z HISTORIĄ W TLE – Aktywnie i z pasją po Parku Miejskim! 

Chcesz połączyć aktywność fizyczną na świeżym powietrzu z ciekawostkami historycznymi? Mamy dla Ciebie idealną propozycję!

Zapraszamy na wyjątkowy spacer Nordic Walking, podczas którego nie tylko zadamy o kondycję, ale też odkryjemy parkowe tajemnice! Naszym przewodnikiem będzie niezwykła Pani Elżbieta z [Biuro Podróży "Elżbieta"](#), która przybliży nam historię i urokliwe zakątki naszego parku.

Ponieważ stawiamy na ruch i dobrą energię, na trasie nie ograniczymy się tylko do marszu – na wybranych postojach wykonamy zestaw ogólnorozwojowych ćwiczeń przygotowanych przez Beatę i Marka z [Drapiki i Pasjonaci Nordic Walking](#), które świetnie wzmocnią ciało i dodadzą nam siły! 

 Szczegóły wydarzenia:

 Kiedy: Sobota, 24 października 2026r.

 Godzina: 12:00

 Miejsce zbiórki: siedziba OSiR w Legnicy

 Koszt: Wstęp całkowicie BEZPŁATNY!

 Zapisy: ci@osir.legnica.eu bądź  76/7233801

 Na zakończenie:

Po skończonym treningu i spacerze zapraszamy wszystkich uczestników na ciepłą herbatę oraz drobną przekąskę. Będzie to idealny czas na regenerację, rozgrzanie się i wspólną rozmowę! 

Zabierzcie ze sobą kijki, dobrą energię i wygodne buty. Do zobaczenia w sobotę! 

Zespół OSiR Legnica