



### Jesienny Marsz z Kasią Palt

27.09.2008

Gminny Ośrodek Kultury w Dobrzenu Wielkim promuje aktywność ruchową mieszkańców naszej gminy. Kolejny raz wychodzimy naprzeciw tym, którzy chcieliby spróbować swoich sił w wędrówce z pomocą kijów czyli Nordic Walking. Osoby uprawiające ten rodzaj wypoczynku już dzisiaj można spotkać na ścieżkach spacerowych w naszej gminie. Dzięki Nordic Walking można w dobrej kondycji utrzymywać całe ciało. Dbamy w ten sposób o serce, mięśnie i układ krwionośny.

27 września o godzinie 16.00 spod Gminnego Ośrodka Kultury w Dobrzenu Wielkim wyruszymy na jesienną trasę spacerową! Jak zwykle wędrować będziemy pod fachowym nadzorem instruktora – Katarzyny Palt. Oprócz dbania o własne zdrowie i kondycję fizyczną, to również doskonała okazja do odwiedzenia atrakcyjnych turystycznie miejsc w naszej gminie.