

We wtorek kolejny, bezpłatny trening nordic walking

W najbliższy wtorek (5 czerwca) odbędą się kolejne zajęcia bezpłatnych treningów nordic walking w ramach Akademii Zdrowia Santander Consumer Banku. Zajęcia odbywać się będą regularnie w każdy wtorek przez 30 tygodni w Białymstoku, Hajnówce, Łomży i Suwałkach. Ambasadorami akcji są Justyna Kowalczyk, czterokrotna zdobywczyni Kryształowej Kuli i pięciokrotna medalistka olimpijska w biegach narciarskich, a także aktorzy Tamara Arciuch i Bartłomiej Kasprzykowski.

Akademia Zdrowia Santander Consumer Banku to ogólnopolska akcja, której kluczowym celem jest propagowanie wśród społeczeństwa ruchu i zdrowego trybu życia. Jej ambasadorami są **Justyna Kowalczyk**, biegaczka narciarska, mistrzyni i multimedalistka olimpijska oraz para aktorów **Tamara Arciuch** i **Bartłomiej Kasprzykowski**. W ramach Akademii Zdrowia Santander Consumer Banku trwa cykl bezpłatnych i ogólnodostępnych treningów nordic walking.

Miejsca zajęć w województwie podlaskim:

- Białystok - Politechnika Białostocka, ul. Wiejska 41
- Białystok - Klub Krąg, ul. Wierzbowa 6
- Hajnówka - Motel Żubr, ul. Warszawska 119
- Łomża - Orlik, ul. Katyńska 3
- Suwałki - Wojska Polskiego 2

Wspólne treningi w ramach Akademii Zdrowia Santander Consumer Banku odbywają się cyklicznie, przez 30 tygodni, do 27 listopada. Nad poprawnym wykonywaniem ćwiczeń czuwają profesjonalni instruktorzy z Polskiej Federacji Nordic Walking. Trenerzy prowadzą godzinne ćwiczenia, poprzedzone rozgrzewką w każdy wtorek o godzinie 17:00. Zajęcia odbywają się na świeżym powietrzu. Może wziąć udział w nich każdy bez względu na wiek czy poziom zaawansowania. Wszystkie informacje na temat zajęć znajdują się [na stronie](#).

Podczas poprzedniej edycji inicjatywy ponad 5 tysięcy Polaków chwyciło za kije do nordic walking. Wspólnymi siłami przemaszewali ponad 28 tys. kilometrów. W Finale Akademii Zdrowia Santander Consumer Banku 2017 wzięło udział ponad pół tysiąca osób.

Zajęcia w ramach Akademii Zdrowia Santandera to idealna okazja, aby rozpocząć swoją przygodę z kijkami. Uczestnicy podczas spotkań poznają prawidłową technikę marszu oraz dowiedzą się, jak należy dobierać sprzęt i ubiór do ćwiczeń.

Wykwalifikowani instruktorzy wskażą i skorygują najczęściej popełniane błędy. Dzięki odpowiedniej metodzie nauczania techniki marszu zajęcia można dostosować do stopnia koordynacji i wydolności podopiecznych.

Inicjatywa organizowana jest przez Santander Consumer Bank wspólnie z Polską Federacją Nordic Walking pod patronatem Ministerstwa Sportu i Turystyki.

