

Szczegółowe zasady uczestnictwa w spacerach nordic walking połączonych ze zwiedzaniem Wrocławia

Postanowienia ogólne:

1. Organizatorem spacerów jest Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego-jednostka organizacyjna Gminy Wrocław z siedzibą przy pl. Dominikańskim 6, 50-159 Wrocław.
2. Spacerują się na świeżym powietrzu i skierowane są do osób zainteresowanych szeroko pojętym tematem zdrowego stylu życia.
3. Celem spacerów jest wsparcie wrocławian poprzez przekazanie wiedzy, umiejętności i narzędzi potrzebnych na drodze rozwoju zdrowego stylu życia i odżywiania.
4. Spacerują się bezpłatnie.
5. Dla komfortu uczestników ilość miejsc jest ograniczona (20 osób).
6. Obowiązują zapisy poprzez formularze dostępne na: [facebook.com/RozwojSpoleczny](https://www.facebook.com/RozwojSpoleczny).
7. W przypadku dodatkowych pytań zapraszam do kontaktu z koordynatorką projektu:
Dorota Łozińska, dorota.lozinska@wcrs.wroclaw.pl
8. Plan terminów:

Daty spacerów:

25.04, 09.05, 16.05, 23.05, 30.05, 13.06.2021 (niedziela)

Przebieg spaceru:

1. Spacerują połączony ze zwiedzaniem prowadzony jest przez licencjonowanego przewodnika Panią Monikę Trznadel, natomiast od strony rozgrzewki, rozciągania i prawidłowej techniki nordic walking będzie odpowiedzialna Pani Klaudia Szydło.
2. Spacerują zaczyna się o godzinie 9:00 rozgrzewką i trwają 2,5 godziny.
3. Na początku uczestnicy zostaną poczęstowani zdrowymi przekąskami i zdrowym napojem.
4. Każdy z uczestników otrzymuje odbiornik i indywidualną słuchawkę, przewodnik zaś ma nadajnik z mikrofonem. System gwarantuje idealny odbiór dźwięku w zasięgu ok. 50 m od nadajnika (czyli od przewodnika).
5. Każdy uczestnik spaceru musi posiadać własne kije do nordic walking (nie ma możliwości wypożyczenia na miejscu).