**RAMOWY PROGRAM**

**IMPREZY „MARSZEM PO ZDROWIE”**

10.00-10.15 – Zbiórka uczestników marszu – park zabytkowy przy Zamku Prochowickim.

10.15-10.25 – Powitanie honorowych gości i uczestników.

10.25-10.30 – Uroczyste otwarcie imprezy „Marszem po zdrowie”.

10.30-10.40 – Podstawowe wiadomości dotyczące Nordic Walking:

* zapoznanie z zasadami prawidłowej techniki marszu,
* charakterystyka sprzętu używanego do Nordic Walking,
* wykorzystanie kijów do różnego rodzaju ćwiczeń rekreacyjnych.

10.40-11.00 – Profesjonalna rozgrzewka prowadzona przez instruktorów Polskiego Stowarzyszenia

Nordic Walking.

11.00-12.00 – Marsz rekreacyjno-zdrowotny – trasa o dystansie do 2 km – trasa na terenie parku

w Prochowicach (kompleks pałacowo-parkowy w Prochowicach,

położny przy Młynówce rzeki Kaczawy)

12.00-13.00 – Wręczenie medali uczestnikom biorącym udział w „Marszu po zdrowie”.

Spotkanie przy grillu i muzyce uczestników w marszu.

13-13.10 – Podziękowanie za przybycie i udział w imprezie.