

*Sekcja wioślarska
AZS AWF Kraków*



OTWARTY TRENING WIOŚLARSKI

Poniedziałki godz. 17-18:30

OSW AZS AWF Kraków ul Kościuszki 38

Wstęp wolny

Jeżeli chcesz zobaczyć na czym polega wioślarstwo a w szczególności poznać:
zasady wiosłowania na ergometrze wioślarskim (ustawienia, prawidłowa sylwetka)

Sprawdzić swoje możliwości

Poprawić technikę wiosłowania

Zwiększyć wydolność

Zwiększyć wytrzymałość



To zapraszam wszystkich w wieku 14+ na otwarte treningi wioślarskie

(tylko dla obywateli RP – legitymacja szkolna, studencka, dow os)

trener

Artur Leśniak

Wszystkie informacje na MIEJSCU – obowiązuje wygodny strój sportowy i „miękkie” obuwie