

Aktywny początek wiosny w Stawigudzie

Gminny Ośrodek Kultury w Stawigudzie wraz z Urzędem Gminy zaprasza do uczestnictwa w imprezach rekreacyjnych, odbywających się pod hasłem RekreAKCJA. W sobotę 21 marca 2015 r. o godz. 11 odbędzie się sportowe wydarzenie inaugurujące sezon 2015 - NORDIC WALKING. Spotkanie w Stawigudzie przy Urzędzie Gminy. Instruktorem będzie Marek Mołęda.

NORDIC WALKING jest formą rekreacji dla każdego bez względu na wiek czy kondycję fizyczną. Praca z kijami rozwija siłę i wytrzymałość ramion, redukuje nacisk na piszczele, kolana, biodra i plecy, odciąża stawy. Instruktor nauczy prawidłowej techniki marszu i pomoże odpowiednio przygotować kije.

Informacje o spotkaniach w ramach RekreAKCJI:

- marsze odbywają się w różnych punktach na terenie Gminy Stawiguda
- prowadzone są przez wykwalifikowanego instruktora nordic walking
- w zajęciach może wziąć udział każdy
- trasy wyznaczone są na około 6 km
- czas trwania spotkania około 1,5 - 2 godziny
- marsz zaczyna się i kończy w tym samym miejscu
- podczas pierwszego spotkania wśród uczestników odbędzie się losowanie kijów nordic walking
- udział w marszach jest bezpłatny

Terminy i miejsca:

21.03.2015 -> Stawiguda

18. 04.2015 -> Wymój

16.05.2015 -> Dorotowo

13.06.2015 -> Miodówko

04.07.2015 -> Ruś

22. 08.2015 -> Majdy

26.09.2015 -> Pluski

24.10.2015 -> Bartążek

21.11.2015 -> Tomaszkowo

Marzec 2015!

Gminny Ośrodek Kultury w Stawigudzie wraz z Urzędem Gminy zaprasza do uczestnictwa w imprezach rekreacyjnych, odbywających się pod hasłem: **RekreAKCJA**

Początek wiosny! Oficjalne otwarcie sezonu rekreacyjnego!

21.03.2015 (sobota) godz. 11.00 Stawiguda (Urząd Gminy)

NORDIC WALKING Zapraszamy na 1 godzinny trening, który poprowadzi instruktor nordic walking Marek Mołęda.

NORDIC WALKING jest formą rekreacji dla każdego bez względu na wiek czy kondycję fizyczną. Praca z kijami rozwija siłę i wytrzymałość ramion, redukuje nacisk na piszczele, kolana, biodra i plecy, odciąża stawy. Instruktor nauczy prawidłowej techniki marszu i pomoże odpowiednio przygotować kije.

Informacje o spotkaniach:

- Marsze odbywają się w różnych punktach na terenie Gminy Stawiguda
- Prowadzone są przez wykwalifikowanego instruktora nordic walking
- W zajęciach może wziąć udział każdy
- Trasy wyznaczone są na około 6 km
- Czas trwania spotkania około 1,5 - 2 godziny
- Marsz zaczyna się i kończy w tym samym miejscu
- Podczas pierwszego spotkania wśród uczestników odbędzie się losowanie kijów nordic walking
- Udział w marszach jest bezpłatny

Terminy i miejsca marcu:

- 04.03.2015 -> Ruś
- 21.03.2015 -> Stawiguda
- 22.03.2015 -> Majdy
- 18.04.2015 -> Wymój
- 26.09.2015 -> Pluski
- 24.10.2015 -> Bartążek
- 21.11.2015 -> Tomaszkowo

www.rekreacja.stawiguda.pl

Asystent: Elżbieta Kowalska

Urząd Gminy w Stawigudzie

Warmińska

Drukuj