

Europejski Tydzień Zdrowia w Stawigudzie

Gmina Stawiguda i Powiat Olsztyński serdecznie zapraszają do udziału w Europejskim Tygodniu Zdrowia, który odbędzie się w Stawigudzie w dniach 13-16 września. W ramach imprezy, z myślą o mieszkańcach i przyjaciółach gminy, został zaplanowany cykl aktywności. Będzie to jedno z największych wydarzeń sportowych w gminie.

Europejski Tydzień Sportu to ogólnopolskie wydarzenie, które powstało z myślą o wszystkich obywatelach, bez względu na wiek, pochodzenie, czy poziom sprawności, a realizowane jest pod hasłem #BeActive (Bądź Aktywny). Inicjatywa ma na celu wspieranie rozwoju sportu na poziomie najbliższym obywatelowi oraz zachęcanie do podejmowania aktywności fizycznej na każdym etapie życia. Ma umożliwić współpracę osób prywatnych, organów publicznych, ruchów sportowych, organizacji społeczeństwa obywatelskiego i przedstawicieli sektora prywatnego. Wybór aktywności przewidzianych w ramach #BeActive w Stawigudzie jest bardzo szeroki. Wszystkie zajęcia w ramach Europejskiego Tygodnia Sportu w Stawigudzie są całkowicie **BEZPŁATNE**, a uczestnicy obecni podczas całego cyklu wydarzeń mają szansę wygrać **rower marki KROSS!**

EUROPEJSKI TYDZIEŃ ZDROWIA:

13.09 – WTOREK: Aktywność rozpoczynamy Treningiem Funkcjonalnym. Trening funkcjonalny to rodzaj intensywnych ćwiczeń, których celem jest wszechstronne wzmocnienie mięśni bez rozbudowywania masy mięśniowej. Polega na imitowaniu ruchów, które wykonujemy na co dzień przy zwykłych czynnościach, ale w szybszym tempie i z wieloma powtórzeniami. Zajęcia poprowadzi trener personalny Paweł Malanowski – trener personalny z bogatym doświadczeniem i bogatą wiedzą na temat sportu, treningów i diety.

14.09 – ŚRODA: Aktywność ciesząca się ogromną popularnością – ZUMBA! Ten rodzaj aktywności zawiera w sobie elementy tańca i aerobiku. Zajęcia przygotowane zostały zarówno dla pań, jak i panów. Zumbę poprowadzi Milena Kaczmarek „Zumba Milka”.

15.09 – CZWARTEK: Trening absolutnie dla każdego – ULTIMATE FRISBEE. Ta coraz popularniejsza gra zespołowa z użyciem frisbee łączy w sobie elementy koszykówki, piłki nożnej, piłki ręcznej i rugby. Od graczy wymaga wytrzymałości, szybkości i zręczności, lecz jednocześnie proste zasady czynią ją bardzo łatwą do opanowania dla początkujących. Podstawowymi zasadami ultimate są brak fizycznego kontaktu pomiędzy graczami oraz fair play. Zajęcia poprowadzi grupa ULTIMATE FRISBEE Olsztyn pod okiem Grzegorza Karzewicza.

16.09 – PIĄTEK: Na zakończenie cyklu #BeActive w Stawigudzie – JOGA dla początkujących. Ćwiczenia aerobowe są formą średniointensywnego ruchu i pozwalają dość efektywnie spalać tłuszcz (zwłaszcza jeśli połączy się je z odpowiednim sposobem odżywiania). Zajęcia poprowadzi Joanna Kołodziejaska.

Polecamy i zachęcamy!

#BEACTIVE

Europejski Tydzień Sportu



WRZESIEŃ 2016

Wtorek 13.09.2016	TRENING FUNKCJONALNY Pawel Malinowski	
Środa 14.09.2016	ZUMBA Milena Kaczmarek / Zumba Milka	
Czwartek 15.09.2016	ULTIMATE FRISBEE Chulpa	
Piątek 16.09.2016	JOGA Joanna Kurożnik	

**BĄDŹ AKTYWNY
WYGRAJ
ROWER
I INNE NAGRODY**

www.stawiguda.pl
tel. 603 757 240

START: godz. 18:00
MIEJSCE: w sali sportowej przy
Hali sportowej Publicznego Gimnazjum
lub bieżni sportowej ORLIK
w **STAWIGUDZIE**

uczestnictwo bezpłatne!

www.gimnazjumstawiguda.pl
tel. 695 566 333



Drukuj