

# Rekreacja tylko aktywna!

Gminny Ośrodek Kultury w Stawigudzie zaprasza do udziału w kolejnej edycji projektu RekreAKCJA, którego celem jest popularyzacja aktywności fizycznej, integracja środowiska i rozwój infrastruktury turystycznej. Rozległy obszar Gminy Stawiguda oferuje przepiękne, zróżnicowane tereny lasów, łąk i jezior, które obfitują w mnogość roślin i zwierząt tworzące malownicze krajobrazy.

Projekt obejmuje szereg form aktywności: marsze nordic walking, wycieczki rowerowe, piesze wędrówki z przewodnikiem i spływy kajakowe. Są to propozycje bezpłatne z wyłączeniem spływów, w przypadku których uczestnicy pokrywają koszt wynajęcia kajaka. Wszystkie działania prowadzone są przez wykwalifikowaną kadrę.

Instruktor **nordic walking** pokaże technikę prawidłowego marszu z kijami podczas dwugodzinnego treningu połączonego z ćwiczeniami. Jest to świetna propozycja zarówno dla młodszych jak i starszych. Marsze organizowane są w różnych punktach w Gminie Stawiguda dzięki czemu mieszkańcy i goście gminy mają możliwość lepiej ją poznać.

Trasy **wycieczek rowerowych** przygotowane są tak, aby omijać wszystkim dobrze znane ścieżki. Dzięki temu docieramy do miejsc zupełnie dziewiczych. W czasie trwania wycieczki przewodnik PTTK opowiada zarówno o regionie, jak i o ciekawostkach historycznych, których na tym terenie nie brakuje. Nad bezpieczeństwem grup zawsze czuwa ratownik przedmedyczny. Podczas dłuższej przerwy przygotowany jest poczęstunek dla uczestników oraz losowanie drobnych gadżetów rowerowych, książek o Warmii i Mazurach, map oraz przydatnych drobiazgów, takich jak chociażby opaski odblaskowe. Jest to fantastyczna forma spędzenia dnia w gronie rodziny i znajomych.

**Spływy kajakowe** to kolejna propozycja. Duża liczba jezior i rzek w okolicy zapewnia atrakcję dla osób lubiących wodne sporty. Na naszych spływach dzięki przewodnikom wzbogacimy się o wiedzę a dzięki obecności ratownika WOPR będziemy czuli się bezpiecznie na wodzie.

**Wycieczki z przewodnikiem** to propozycja dla piechurów. Zwiedzamy miejscowości Gminy Stawiguda, dowiadujemy się o ciekawych postaciach z tego regionu, poznajemy kulturę i historię Warmii.

## **INFORMACJE:**

[www.rekreacja.stawiguda.pl](http://www.rekreacja.stawiguda.pl)

[www.facebook.com/RekreAKCJA](https://www.facebook.com/RekreAKCJA)

**Kwiecień 2015!**

**Rekreacja**

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

**WYCIECZKA ROWEROWA** Zapraszamy do wycieczki rekreacyjnej rowerowej.

11.04.2015 (Sabota) godz: 11:00 Stawiguda (Klasztor Świątyni)

**NORDIC WALKING** Zapraszamy do wycieczki rekreacyjnej nordic walking.

10.04.2015 (Sabota) godz: 11:00 Wynaj

**Uczestnictwo jest bezpłatne!**  
**Zapraszamy!**

[www.rekreacja.stawiguda.pl](http://www.rekreacja.stawiguda.pl)  
# www.facebook.com/rekreacja

**Organizator:** Gminny Ośrodek Kultury w Stawigudzie, ul. 100-lecia 10, 25-210 Stawiguda, tel. 22 687 21 00, www.stawiguda.pl

**Partnerzy:** Urząd Gminy w Stawigudzie, ul. 100-lecia 10, 25-210 Stawiguda, tel. 22 687 21 00, www.stawiguda.pl

**Współorganizatorzy:** Stowarzyszenie "Rekreacja", ul. 100-lecia 10, 25-210 Stawiguda, tel. 22 687 21 00, www.stawiguda.pl



Drukuj