

WEEKEND AKTYWNOŚCI DLA PAŃ I PANÓW

Kolejna mocna dawka wszelkich form ruchu w ramach akcji "Olsztyn. Aktywnie!" czeka na chętnych w dniach 8-10 sierpnia 2014 r. Spośród kilkunastu różnych propozycji każdy - niezależnie od płci i wieku - wybierze coś dla siebie. Nowością są zajęcia organizowane z myślą szczególnie o paniach: salsa, fitness na szpilkach i stretch & relax.

Już **w piątek 8 sierpnia 2014 r.** w godz. 17.30-18.30 odbędzie się pierwszy trening taneczny pod hasłem **salsa solo** (Miejsce Kreatywnej Aktywności „Eranova”, zapisy telefoniczne: 885 818 185).

W sobotę 9 sierpnia 2014 r. jako pierwsi wyruszą w plener miłośnicy rekreacji na wodzie i pod wodą. O godz. 9.00 spotkają się zarówno uczestnicy treningu **windsurfingu** (plaża przy Hotelu „Kur”), jak i kolejnego **spaceru podwodnego** (siedziba Akademickiego Klubu Płetwonurków „Skorpena”). Ci ostatni wybiorą się na nurkowanie w jednym z olsztyńskich jezior. O godz. 9.30 przed spragnionymi zastrzyku adrenaliny swoje podwoje otworzy **Leśny Park Linowy** w Lesie Miejskim.

Kilka różnych propozycji zaplanowano na godz.10.00, a wśród nich: trening **strzelectwa sportowego** (Strzelnica LOK-u) i zajęcia **stretch & relax**, łączące różne formy stretchingu i relaksacji („Eranova”, zapisy jw.). O tej godzinie spotykają się również uczestnicy kolejnej **wycieczki pieszej z cyklu „Przewodnik czeka”** (dworzec PKP Olsztyn Główny). Zgodnie z tematem wycieczki, brzmiącym „Rzecz o olsztyńskich wieżach”, trasa ich spaceru powiedzie w okolice historycznych budowli wyposażonych w wieże i do masztu telewizyjnego na Pieczewie, będącego najwyższą konstrukcją w Polsce.

O godz. 11.00 rozpocznie się **trening biegowy**, tym razem skupiający się na rytmach sekwencyjnych (klub fitness „Sylwetka”), a także zajęcia pod nazwą **fitness na szpilkach**, kształtujące biodra, brzuch, uda i pośladki („Eranova”, zapisy jw.).

W niedzielę 10 sierpnia 2014 r. tradycyjnie już o godz. 8.00 spotkają się zwolennicy **Tai Chi** (Park Jakubowo, ćwiczenia Tai Chi Chuan i Tai Ki Kung). O godz. 9.30 rozpocznie się natomiast kolejna edycja rodzinnych **marszobiegów** (Centrum Edukacji i Inicjatyw Kulturalnych).

Stałym punktem niedzielnych form aktywności są zajęcia **szkółki golfowej** odbywające się w godz. 12.00-13.30 (Mazury Golf & Country Club w Naterkach). Jako ostatni spotkają się tego dnia o godz. 18.15 uczestnicy **treningu z cyklu „Buduj formę z Fitness Club Athletic”** (siedziba klubu).

Warto pamiętać, że aby skorzystać z większości form aktywności, należy wcześniej zarezerwować sobie miejsce. Szczegółowy program na www.aktywnie.olsztyn.eu.