

## WEEKEND W KAJAKU LUB NA WYCIECZCE

**W porównaniu z ofertą poprzednich tygodni propozycje kolejnego weekendu akcji „Olsztyn. Aktywnie!” prezentują się dosyć skromnie. Ale również 16 i 17 sierpnia 2014 r. będzie można znaleźć coś atrakcyjnego dla siebie, np. spływ kajakowy Łyną czy wycieczkę pieszą po mieście.**

**W sobotę 16 sierpnia 2014 r.** już od godz. 9.00 (do 17.00) zainteresowani mogą korzystać z bezpłatnych **porad z cyklu „Odnowa Aktywnie!”**, dotyczących m.in. zasad bezpiecznego trenowania i rehabilitacji po urazach (Centrum Intensywnej Rehabilitacji Dzieci i Dorosłych).

O godz. 10.00 rozpoczną się zajęcia **żeglarskie** (Plaża Miejska). O tej samej godzinie spotkają się też uczestnicy kolejnej **wycieczki pieszej z popularnego cyklu „Przewodnik czeka”** (szpital pulmonologiczny, czyli Samodzielny Publiczny Zespół Gruźlicy i Chorób Płuc). Tym razem spacer z profesjonalnym przewodnikiem odbędzie się pod hasłem „Rzecz o olsztyńskich szpitalach”.

**W niedzielę 17 sierpnia 2014 r.** jak co tydzień o godz. 8.00 spotkają się zwolennicy **Tai Chi** (Park Jakubowo, ćwiczenia wzmacniająco-usprawniające Tai Chi Chuan z kijem). Na godz. 9.30 wyznaczili sobie zbiórkę uczestnicy kolejnego **spływu kajakowego** (most na Łynie przy ul. Kalinowskiego). Nieuciążliwa trasa licząca ok. 10 km powiedzie ich królową warmińskich rzek Łyną z olsztyńskiego osiedla Brzeziny, przez Park Centralny, Stare Miasto z zamkiem kapituły warmińskiej, Park Jakubowo, Las Miejski, do elektrowni wodnej „Łyna”.

O godz. 10.00 rozpocznie się ogólnorozwojowy **trening dla pań z cyklu „Mama aktywnie!”** (przy kładce na Jeziorze Długim). W godz. 12.00-13.30 odbędą się zaś cotygodniowe zajęcia **szkółki golfowej** (Mazury Golf & Country Club w Naterkach), zamykające blok niedzielnych form „Olsztyn. Aktywnie!”.

Warto pamiętać, że zanim wybierzemy się na któreś z zajęć, musimy wcześniej zarezerwować sobie miejsce na nich - w sposób określony indywidualnie dla każdej dyscypliny. Szczegółowy program na [www.aktywnie.olsztyn.eu](http://www.aktywnie.olsztyn.eu).

Jeśli ktoś poczuje niedosyt sportowej aktywności, w niedzielę o godz. 18.00 będzie mógł jeszcze uczestniczyć w bezpłatnym **treningu kettlebell sport**, organizowanym poza akcją (boisko „Orlik” przy Szkole Podstawowej nr 6).