

DLA POPRAWY ZDROWIA, FORMY I NASTROJU

Kolejny letni weekend akcji „Olsztyn. Aktywnie!” (22-24 sierpnia 2014 r.) będzie stał pod znakiem energetycznego tańca, zajęć fitness i ekstremalnych szaleństw w parkach rozrywki. Zwolennicy aktywnego, ale spokojniejszego, spędzania czasu mogą zaś wybrać się na wycieczkę autokarem lub pograć w golfa.

Już **w piątek 22 sierpnia 2014 r.** w godz. 17.00-18.00 odbędą się zajęcia z **rumbą** w roli głównej (Miejsce Kreatywnej Aktywności „Eranova”, zapisy: tel. 885 818 185).

W sobotę 23 sierpnia 2014 r. o godz. 9.00 spotkają się uczestnicy kolejnej **wycieczki z cyklu „Przewodnik czeka”**, przeniesionej z 3 sierpnia (parking dla autokarów przy ul. Nowowiejskiego). Trasa wyprawy, organizowanej pod hasłem „Tędy przeszła historia - Bitwa pod Tannenbergiem 1914 r.”, będzie wiodła przez miejscowości związane z wielką bitwą sprzed wieku: Frąckowo, Łynę, Orłowo, Muszaki, Przeździek Mały.

Od godz. 10.00 (do godz. 20.00) na miłośników ekstremalnych rozrywek czekają **zajęcia w Parku Linowym „Makumba”**. Z kolei wszyscy, których pociągają różne formy ćwiczeń fitness, będą mogli skorzystać o godz. 10.00 z zajęć pracy z ciałem **gyrokinesis**, a o godz. 11.00 - z zajęć o nazwie **global brzuch** (oba w Miejscu Kreatywnej Aktywności „Eranova”, zapisy jw.).

W niedzielę 24 sierpnia 2014 r. już o godz. 8.00 w plener wyruszą zwolennicy **Tai Chi** (Park Jakubowo, ćwiczenia wzmacniające Hatha Yogi z własną karimatą). Od godz. 10.00 przed spragnionymi dawki adrenaliny swoje podwoje otworzy **Park Rozrywki Aktywnej „Bartbo”** w Butrynach.

Jak co tydzień w godz. 12.00-13.30 odbędą się **zajęcia szkoły golfowej** (Mazury Golf & Country Club w Naterkach), a blok niedzielnych form aktywności zakończy **trening z cyklu „Buduj formę z Fitness Club Athletic”**, rozpoczynający się o godz. 18.15 (w siedzibie klubu).

Większość zajęć w ramach akcji „Olsztyn. Aktywnie!” jest bezpłatna i dostępna dla wszystkich zainteresowanych. Jednak zazwyczaj konieczna jest wcześniejsza rezerwacja miejsca - w trybie ustalonym indywidualnie dla każdej dyscypliny. Szczegółowy program akcji dostępny jest w naszym kalendarzu i na www.aktywnie.olsztyn.eu.