

BĄDŹ AKTYWNY TAKŻE POD KONIEC LATA

Po biciu rekordu w liczbie zajęć w ramach akcji „Olsztyn. Aktywnie!” dwa tygodnie wcześniej, teraz przyszedł czas na chwilę oddechu. Ale także w weekend 13-14 września 2014 r. zainteresowani będą mogli korzystać z kilku interesujących form aktywności ruchowej.

Podobnie jak tydzień wcześniej, blok weekendowych zajęć zainaugurują uczestnicy **treningu bokserskiego** - **w piątek 12 września 2014 r.** o godz. 17.00 (sala III Liceum Ogólnokształcącego).

W sobotę 13 września 2014 r. w godz. 9.00-17.00 będzie można uzyskać specjalistyczne **porady z cyklu „Odnowa Aktywnie!”**, dotyczące m.in. zasad bezpiecznego trenowania i rehabilitacji po urazach (Centrum Intensywnej Rehabilitacji Dzieci i Dorosłych). O godz. 9.30 wszystkich spragnionych ekstremalnej przygody na wysokości zaprosi **Park Linowy „Hardcore”** w Lesie Miejskim. Ostatnią z sobotnich propozycji - o godz. 12.00 - będzie **wykład żywieniowy** na temat właściwego doboru posiłków przez osoby uprawiające sport (klub fitness „Sylwetka”).

Wszyscy, którym tych propozycji będzie za mało, mogą jeszcze wziąć udział w kolejnej edycji imprezy **„Akcja - Rekreacja”** (nad Zatoką Miłą jeziora Ukiel). W programie przewidziano: spacer po lesie, dogtrekking, nordic walking, marszobiegi, rajd na orientację, jazda na rowerze, zumba, konkursy.

W niedzielę 14 września 2014 r. jako pierwsi o godz. 10.00 na trasę wyruszą uczestnicy **rajdu rowerowego** (sprzed ratusza). Rodzinna impreza odbędzie się w ramach XI edycji kampanii „JADĘ NIE TANKUJĘ” pod hasłem „Z wizytą u św. Floriana”. Licząca ok. 15 km trasa zaprowadzi rowerzystów na teren Ośrodka Szkolenia Państwowej Straży Pożarnej w Olsztynie przy ul. Porannej. Tam będą mieli okazję obejrzeć sprzęt pożarniczy i poznać tajniki pracy i treningu strażaków.

O godz. 11.00 rozpocznie się trening **pilates** (Park Jakubowo). O tej samej godzinie swoje podwoje przed starszymi i młodszymi amatorami adrenaliny otworzy też **Park Linowy „Makumba”**. Jak co tydzień w godz. 12.00-13.00 odbędą się zajęcia **szkółki golfowej** (Mazury Golf & Country Club w Naterkach). O godz. 13.00 swoje pole do popisu po raz kolejny zyskają zaś miłośnicy **jazdy konnej** (Stadnina Janusza Kojrysa).

Blok niedzielnych aktywności zamknie **wycieczka piesza z cyklu „Przewodnik czeka”**, która wystartuje o godz. 15.00 (pl. Konsulatu Polskiego). Jej temat to „Historia mojej ulicy - Aleja Wojska Polskiego”, zaś jej historyczno-kulturowy kontekst wpisuje się w obchody tegorocznych Europejskich Dni Dziedzictwa na Warmii i Mazurach.

Jeśli ktoś chciałby tego dnia wziąć udział w poważnym biegu (21,1 km) albo pokibicować jego uczestnikom, powinien pamiętać o **III Półmaratonie Jakubowym**, który wystartuje o godz. 12.00 spod kompleksu sportowego ul. Głowackiego.

Zajęcia w ramach akcji „Olsztyn. Aktywnie!” w większości są bezpłatne i ogólnie dostępne. Zazwyczaj jednak konieczna jest wcześniejsza rezerwacja miejsca - w trybie ustalonym indywidualnie dla każdej dyscypliny. Szczegółowy program akcji dostępny jest w naszym

kalendharzu i na www.aktywnie.olsztyn.eu.

www.visit.olsztyn.eu