

SPĘDŹ AKTYWNIIE KOLEJNY WEEKEND

Choć wakacje za pasem, organizatorzy akcji „Olsztyn. Aktywnie!” nie spoczywają na laurach. W najbliższy weekend (20-22 czerwca 2014 r.) zapraszają mieszkańców miasta i turystów do udziału w różnych formach aktywności, pośród których każdy znajdzie coś dla siebie.

Zanim uczestnicy ruszą na zajęcia, już **w piątek (20 czerwca 2014 r.)** w godz. 9.00-17.00 będą mogli skorzystać z bezpłatnych **porad z cyklu „Odnowa Aktywnie!”**, dotyczących kondycji fizycznej i bezpiecznego trenowania (Centrum Intensywnej Rehabilitacji Dzieci i Dorosłych).

W sobotę 21 czerwca 2014 r. porady takie również będą udzielane w tych samych godzinach. O godz. 10.00 w ramach **cyklu „Przewodnik czeka”** miłośnicy pieszych wędrówek wyruszą na wycieczkę pod hasłem „Olsztyn miastem pięknej przyrody”, wiodącą ścieżką przyrodniczo-leśną „Zazdrość” (zbiórka u zbiegu ul. Wilczyńskiego i Kanta). Również o godz. 10.00 nad Jeziorem Długim przy kładce rozpoczną się pierwsze w sezonie warsztaty **triathlonowe**, podczas których uczestnicy pokonają dystans minitriathlonu (200 m pływania, 5 km jazdy rowerem, 2 km biegu). Natomiast w godz. 12.00-13.30 odbędzie się kolejny **trening biegowy** z biegiem ciągłym po lesie (spotkanie w klubie fitness „Sylwetka”).

W niedzielę 22 czerwca 2014 r. jako pierwsi (o godz. 8.00) w plener ruszą zwolennicy **Tai Chi** (Park Jakubowo, ćwiczenia wzmacniające oparte o system Hatha Yogi). Godzinę później spotkają się uczestnicy kolejnego **spływu kajakowego** (parking dla autobusów przy ul. Nowowiejskiego), by popłynąć Łyną z Kłódki do Dobrego Miasta (14,5 km).

O godz. 10.00 miłośnicy **nordic walking** wystartują na liczący 10 km spacer nad jezioro Podkówka (z przystanku autobusowego Ekonomik przy ul. Bałtyckiej), a panie spotkają się na zajęciach z **cyklu „Mama aktywnie!”** (nad Jeziorem Długim przy kładce). Zainteresowani ćwiczeniem **pilatesu** tradycyjnie umówili się na godz. 11.00 w Parku Jakubowo. Niedzielną porcję aktywności zakończą cotygodniowe zajęcia **szkółki golfowej**, odbywające się w godz. 12.00-13.00 (Mazury Golf & Country Club w Naterkach).

Warto pamiętać, że warunkiem uczestnictwa w większości zajęć jest wcześniejsza rezerwacja miejsca. Szczegółowy program na www.aktywnie.olsztyn.eu.