

PRZYWITAJ SIERPIEŃ AKTYWNIEM I ZDROWO

Zaczyna się drugi miesiąc wakacji, który wszyscy chętni mogą przywitać, korzystając z kolejnych zajęć w ramach akcji „Olsztyn. Aktywnie!”. 2 i 3 sierpnia 2014 r. organizatorzy przygotowali kilka atrakcyjnych propozycji dla osób w różnym wieku i w różnej kondycji fizycznej.

W sobotę 2 sierpnia 2014 r. wszyscy zainteresowani bezpiecznym uprawianiem sportu i rehabilitacją po urazach będą mogli w godz. 9.00-17.00 skorzystać z fachowych **porad z cyklu „Odnova Aktywnie!”** (Centrum Intensywnej Rehabilitacji Dzieci i Dorosłych).

Kolejne sobotnie zajęcia przeznaczone są dla osób żądnych mocnych wrażeń i podniesienia poziomu adrenaliny. Najpierw swoje podwoje otworzy przed nimi **Park Linowy „Hardcore”** w Lesie Miejskim (w godz. 9.30-11.00), potem zaś **Park Linowy „Makumba”** (w godz. 10.00-20.00), w którym m.in. najmłodszy mogą obejrzeć realistyczne modele w parku tematycznym Gigantyczne Owady.

O godz. 10.00 rozpoczną się zajęcia fitness **pilates & stretch**, a o godz. 11.00 trening **Power Jump** na trampolinach (oba w Miejscu Kreatywnej Aktywności "Eranova", zapisy: tel. 885 818 185).

W niedzielę 3 sierpnia 2014 r. już o godz. 8.00 w plener wyruszą zwolennicy **Tai Chi** (Park Jakubowo, ćwiczenia Tai Ki Kung).

Wycieczka z cyklu „Przewodnik czeka” pod hasłem „Tędy przeszła historia – Bitwa pod Tannenbergiem 1914 r.”, która miała się rozpocząć o godz. 9.00, ze względu na zapowiadane ekstremalne upały została przełożona na sobotę 23 sierpnia 2014 r. Godzina i miejsce spotkania uczestników (parking dla autokarów przy ul. Nowowiejskiego) oraz koszt wycieczki (30 zł) pozostają bez zmian.

Rezerwacje dokonane na pierwotny termin nadal są ważne, a ci, którzy nie będą mogli skorzystać z nowego terminu otrzymają zwrot wpisowego. Termin przyjmowania nowych rezerwacji zostaje przesunięty do piątku 22 sierpnia. Trasa wycieczki będzie wiodła przez miejscowości związane z wielką bitwą sprzed wieku: Frąckowo, Łynę, Orłowo, Muszaki, Przeździec Mały.

Pasjonaci **nordic walking** swój kolejny spacer z kijkami rozpoczną o godz. 10.00 (z pętli autobusowej na Osiedlu Mazurskim). Licząca ok. 10 km trasa powiedzie ich przez malownicze okolice wokół jeziora Skanda. Również od godz. 10.00 na bardziej i mniej ekstremalne zajęcia zaprasza **Park Rozrywki Aktywnej „Bartbo”** w Butrynach.

W godz. 12.00-13.00, jak co niedziela, odbędą się zajęcia **szkółki golfowej** (Mazury Golf & Country Club w Naterkach), a w godz. 13.00-14.00 będzie można **pojeździć konno** (Stajnia Janusza Kojrysa).

Zajęcia w ramach „Olsztyn. Aktywnie!” w większości są bezpłatne i dostępne 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.

www.visit.olsztyn.eu