

## OLSZTYN W RUCHU PRZEZ CAŁY TYDZIEŃ

**W Olsztynie trwa Tydzień Ruchu, który jest częścią europejskiej kampanii promującej aktywność fizyczną NowWeMove. Zajęcia sportowe i rekreacyjne proponowane uczestnikom w ramach Tygodnia Ruchu wpisują się również w wielomiesięczną akcję „Olsztyn. Aktywnie!”.**

Polska włącza się do kampanii po raz drugi. W Olsztynie Tydzień Ruchu potrwa do 5 października. Oprócz planowych zajęć odbywających się w [weekend](#), olsztynianie i turyści będą mogli skorzystać z dodatkowych form aktywności organizowanych na świeżym powietrzu i w salach ćwiczeń.

W środę 1 października 2014 r. o godz. 18.30 rozpocznie się **trening Wing Tsun Kung-Fu** (sala XII LO, ul. Bałtycka 4), a o godz. 19.00 – **zajęcia siłowe BS** (klub fitness „Sylwetka”).

W czwartek 2 października zaplanowano **grę miejską dla dzieci** o godz. 9.30 (Stare Miasto), a po południu: **zawody rolkarzy** o godz. 17.00 (wokół Jeziora Długiego) i **Indoor Cycling** o godz. 18.10 (klub fitness „Sylwetka”).

W piątek 3 października o godz. 19.00 spotkają się chętni do udziału w **ćwiczeniach na płaski brzuch**, w sobotę 4 października o godz. 11.00 – uczestnicy **seminarium Sportowej Walki Full Contact**, a w niedzielę 5 października o godz. 17.00 – zainteresowani **wykładem żywieniowym** (wszystkie zajęcia w klubie fitness „Sylwetka”).

[Szczegółowy program.](#)