

## WEEKEND DLA AKTYWNYCH DZIECI I DOROSŁYCH

**Organizatorzy akcji „Olsztyn. Aktywnie!” proponują kolejny zestaw weekendowych atrakcji. A jako że w niedzielę przypada Dzień Dziecka, ciekawe propozycje przygotowano także dla najmłodszych i całych rodzin. Na większość zajęć obowiązują wcześniejsze zapisy**

**W sobotę 31 maja 2014 r.** jako pierwsi (o godz. 9.30) na trasę pod hasłem „Festyn w Gronitach” wyruszą **kolarze** (ok. 45 km). Spod siedziby Warmińsko-Mazurskiego Oddziału PTTK pojedą do Gronit przez Redykajny, Kajny, Barkwedę, Brąswałd, Gutkowo, Łupstych i Kudypy. Z kolei miłośnicy **kolarstwa górskiego** zbiorą się o godz. 10.00 przy pomoście nad Jeziorem Długim (od strony ul. Leśnej), aby wziąć udział w kolejnych zajęciach szkoły MTB w Lesie Miejskim.

O tej samej godzinie nad Długim (ale przy kładce) wyznaczyły sobie spotkanie również panie uczestniczące w ogólnorozwojowych zajęciach z cyklu „**Mama aktywnie!**”. Dla osób o lepszej kondycji przeznaczony jest zaś **maraton treningu funkcjonalnego**, który odbędzie się w godz. 10.00-12.00 (klub fitness „Sylwetka”).

O godz. 12.00 panie mogą sprawdzić się podczas treningu zmysłowego **pole dance** (klub fitness „Lejdis Studio”). Ostatnią sobotnią propozycją jest **wykład o podstawach zdrowego żywienia** u osób aktywnych, który zaplanowano w godz. 13.30-14.30 (klub fitness „Sylwetka”).

**W niedzielę 1 czerwca 2014 r.** jako pierwsi (o godz. 8.00) wyjdą w plener zwolennicy **Tai Chi** (Park Jakubowo, ćwiczenia Tai Ki Kung). Również rankiem (godzina do ustalenia przez organizatora) miłośnicy **podwodnych spacerów** spotkają się na nurkowanie z okazji Dnia Dziecka (Pływanie Uniwersytecka). Od godz. 11.00 chętni będą zaś mogli poćwiczyć **jogę** (plaża w Kortowie).

Nieco wcześniej na trasę ruszą uczestnicy **imprezy biegowej Copernicus Run** (biuro zawodów koło hali widowiskowo-sportowej „Urania”). O 10.30 pod hasłem „**Olsztyn roluje!**” na wspólne zabawy i jazdę zapraszają olsztyńscy rolkarze. O 11.10 ruszy Bieg Dzieci (360 m), a o 11.20 - przeznaczony dla każdego **Bieg Rodzinny i Przebierańców** (700 m). Na trasę **biegu głównego** liczącego ok. 10 km zawodnicy wystartują o godz. 12.00.

Jak co tydzień w godz. 12.00-13.00 odbędą się **zajęcia szkoły golfowej** (Mazury Golf & Country Club w Naterkach). Miłośnicy **jazdy konnej** spotkają się w Redykajnach (stajnia Janusza Kojrysa) o godz. 13.00.

Szczegółowy program na [www.aktywnie.olsztyn.eu](http://www.aktywnie.olsztyn.eu).