

## AKTYWNE WAKACJE CZAS ZACZAĆ

**Podobnie jak kilka poprzednich, także pierwszy weekend wakacji mieszkańcy Olsztyna i turyści będą mogli spędzić w bardzo aktywny sposób. W ramach akcji „Olsztyn. Aktywnie!” organizatorzy proponują im do wyboru kilkanaście różnorodnych zajęć, spośród których coś ciekawego dla siebie znajdą zarówno dzieci, jak i młodszy czy starsi dorośli.**

**W sobotę 5 lipca 2014 r.** w godz. 9.00-17.00 zainteresowani będą mogli skorzystać z bezpłatnych **porad z cyklu „Odnowa Aktywnie!”**, związanych z kondycją fizyczną i bezpiecznym trenowaniem (Centrum Intensywnej Rehabilitacji Dzieci i Dorosłych). Od godz. 9.30 dla osób spragnionych dawki adrenaliny swoje podwoje otworzy **Park Linowy „Hardcore”** w Lesie Miejskim.

O tej samej godzinie zbiórkę wyznaczili sobie miłośnicy **długich rajdów rowerowych** (przy Warmińsko-Mazurskim Oddziale PTTK). Pod hasłem „Z Kolbergiem przez Warmię – Bałdy” wyruszą oni na trasę (ok. 80 km) wiodącą przez Linowo, Kaborno, Nową Wieś, Kopanki, Butryny i Starą Kaletkę. Pół godziny później (o godz. 10.00) zbiorą się pod ratuszem uczestnicy **krótszego rajdu rowerowego**, by dotrzeć do „Wrót Warmii” w Bałdach (52 km). Trasa powiedzie ich przez Jaroty, Zazdrość, Chaberkowo, Starą Kaletkę, Butryny, Bałdy, Nową Wieś, Burchwałd, Trękus, Linowo i Stary Olsztyn. Biorący udział w obu wycieczkach będą mogli skorzystać z atrakcji odbywającego się tego dnia w Bałdach Warmińskiego Kiermasu Tradycji, Dialogu, Zabawy.

Również o godz. 10.00 odbędą się zajęcia **strzelectwa sportowego** (Strzelnica LOK-u), a o godz. 11.00 rozpocznie się **trening biegowy** (klub fitness „Sylwetka”), którego tematem będzie tym razem długie wybieganie.

**W niedzielę 6 lipca 2014 r.** jak zwykle jako pierwsi (o godz. 8.00) w plener wyruszą zwolennicy **Tai Chi** (Park Jakubowo, ćwiczenia Tai Ki Kung). O godz. 9.30 rozpocznie się **splyw kajakowy** Łyną (most przy ul. Kalinowskiego na Brzezinach). Licząca ok. 10 km trasa zakończy się przy elektrowni wodnej „Łyna” w Lesie Miejskim.

Miłośnicy **nordic walking** wystartują o godz. 10.00 na liczący 12 km spacer wokół Jeziora Kortowskiego (spod kościoła w Kortowie). A godzinę później osoby chcącego poćwiczyć **jogę** spotkają się w Parku Jakubowo. Cotygodniowe zajęcia **szkółki golfowej** odbędą się w godz. 12.00-13.00 (Mazury Golf & Country Club w Naterkach), a niedzielną porcję aktywności zakończy trening **jazdy konnej**, który rozpoczną się o godz. 13.00 (stajnia Janusza Kojrysa).

Na tych, którzy nadal nie będą mieli dosyć ruchu, **w poniedziałek 7 lipca 2014 r.** w godz. 14.00-20.00 czekają jeszcze zajęcia w **Parku Linowym „Makumba”**.

Warto pamiętać, że warunkiem uczestnictwa w większości form aktywności jest wcześniejsza rezerwacja miejsca. Szczegółowy program na [www.aktywnie.olsztyn.eu](http://www.aktywnie.olsztyn.eu).