

MNÓSTWO AKTYWNOŚCI NA KONIEC WAKACJI

Ostatni weekend wakacji (29-31 sierpnia 2014 r.) upłynie w mieście nad Łyną pod znakiem sportu i rekreacji. Organizatorzy akcji „Olsztyn. Aktywnie!” proponują rekordową liczbę ponad dwudziestu form zajęć ruchowych. Większość zajęć zaplanowana jest na sobotę i koncentruje się nad Jeziorem Długim.

W piątek 29 sierpnia 2014 r. w godz. 9.00-17.00 każdy będzie mógł skorzystać z **porad z cyklu „Odnowa Aktywnie!”** dotyczących bezpiecznego trenowania i rehabilitacji (Centrum Intensywnej Rehabilitacji Dzieci i Dorosłych). Tego samego dnia o godz. 17.30 odbędą się zajęcia taneczne pod nazwą **„Cha cha cha solo”** (Miejsce Kreatywnej Aktywności „Eranova”, zapisy: tel. 885 818 185).

W sobotę 30 sierpnia 2014 r. porady z cyklu „Odnowa Aktywnie!” będą udzielane w tych samych godzinach, co w piątek. O godz. 9.30 spotkają się uczestnicy **długiego rajdu rowerowego** (siedziba PTTK), aby ruszyć na liczącą ok. 42 km trasę pod hasłem „Trzy rezerваты”. Będzie ona wiodła przez Las Miejski, Redykajny, Wilimowo, Mątki, Polejki, Łomy, rezerwat przyrody Kamienna Góra, Jonkowo, Mątki i Gutkowo, a zakończy się nad Jeziorem Długim.

Prawdziwy wysyp zajęć zacznie się o godz. 10.00. Nad Jeziorem Długim spotkają się chętni do odbycia kolejnego spaceru **nordic walking** (ul. Bałtycka, przy rondzie), którego trasa ma liczyć 12 km. Również nad jeziorem wyznaczili sobie zbiórkę na kolejny trening miłośnicy **triathlonu** (przy kładce). W okolicy malowniczego akwenu miłośnicy **kolarstwa grawitacyjnego** – już ostatni raz w tym sezonie – będą trenowali dyscypliny dirt i freeride (zbiórka przy kładce). Uczestnicy rodzinnego, **krótkiego rajdu rowerowego** (ok. 44 km) wyruszą „Szlakiem Łyny i Wadąga” (spod ratusza). Ostatnimi zajęciami rozpoczynającymi się o godz. 10.00 będzie **strzelectwo sportowe** (Strzelnica LOK-u w Lesie Miejskim).

O godz. 11.00 nad Jeziorem Długim zaplanowano zajęcia **jogi**, a także **pilatesu**. O tej samej godzinie będzie można też pograć w Laser Tag (X Arena Game Club). Natomiast o godz. 12.00 na wody Jeziora Długiego ruszą miłośnicy **pływania smoczymi łodziami i kajakami**. Ci drudzy spotkają się na parkingu przy pomoście (na bezpłatny spływ nie obowiązują zapisy). Również o godz. 12.00 rozpoczną się zajęcia fitness **„Rozciągnij się z Sylwetką”** obejmujące stretching i bodyArt Stretch (klub fitness „Sylwetka”).

Sobotę zakończy kolejna **wycieczka piesza z cyklu „Przewodnik czeka”**, która wystartuje o godz. 14.00 (ul. Bałtycka, przy rondzie). Jej trasa powiedzie szlakiem turystycznym im. Mieczysława Orłowicza.

W niedzielę 31 sierpnia 2014 r. o godz. 8.00 rozpoczną ćwiczenia zwolennicy **Tai Chi** (Park Jakubowo). O godz. 9.30 spotkają się uczestnicy rodzinnych marszobiegów (stadion w Kortowie), a o godz. 10.00 panie biorące udział w zajęciach z cyklu **„Mama aktywnie!”** (przy kładce na Jeziorze Długim).

Ostatnie formy niedzielnych aktywności to gra w **kregle** o godz. 11.00 (Family Bowling Center) i cotygodniowe **zajęcia szkoły golfowej** w godz. 12.00-13.30 (Mazury Golf & Country Club w Naterkach).

Większość propozycji akcji „Olsztyn. Aktywnie!” jest bezpłatna i dostępna dla wszystkich zainteresowanych. Zazwyczaj konieczna jest jednak 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