

AKTYWNI KORZYSTAJ Z PEŁNI LATA!

Choć letnia aura potrafi być zmienna, nie powinna odstręczać nas od korzystania z różnych form aktywności ruchowej. Tym bardziej, że organizatorzy akcji „Olsztyn. Aktywnie!” na weekend 12-13 lipca 2014 r. znowu przygotowali dla nas kilkanaście ciekawych propozycji.

W sobotę 12 lipca 2014 r. o godz. 9.00 spotkają się miłośnicy turystyki na kolejną **wycieczkę z cyklu „Przewodnik czeka”** (parking przy ul. Nowowiejskiego, koszt 30 zł). Jej tematem będzie Szlak Konny Marion Doenhoff, a trasa powiedzie przez Dłużek, Chochoł, Ruciane-Nidę, Mikołajki, Miłki, Pozezdrze i Sztynort.

Również o godz. 9.00 rozpoczną się kolejne zajęcia **windsurfingu** (plaża przy Hotelu „Kur”). Pół godziny później dla wszystkich spragnionych dawki adrenaliny swoje podwoje otworzy **Leśny Park Linowy** w Lesie Miejskim.

W godz. 11.00-14.00 odbędzie się **maraton spinningowy** - zawodnicy dosiadaą rowerów stacjonarnych w samym centrum miasta (przed ratuszem). O godz. 12.00 rozpocznie się trening **pole dance** dla pań (klub fitness „Lejdis Studio”), a o godz. 13.00 - **maraton siłowy** (wiosła, podnoszenie ciężarów, podciąganie), który potrwa do godz. 16.00 (klub fitness „Sylwetka”).

W niedzielę 13 lipca 2014 r. tradycyjnie jako pierwsi (o godz. 8.00) zaczną zajęcia zwolennicy **Tai Chi** (Park Jakubowo, ćwiczenia Tai Chi Chuan i Tai Ki Kung). O godz. 9.00 spotkają się uczestnicy **spływu kajakowego** (pętla autobusowa w Słupach). Licząca 14,5 km trasa będzie wiodła przez jezioro Wadąg i rzekę Wadąg, a zakończy się przy elektrowni wodnej „Łyna” w Lesie Miejskim.

O godz. 9.30 rozpocznie się kolejna edycja rodzinnych **marszobiegów** (przy CEiIK-u), o 10:00 - zajęcia dla pań z cyklu **„Mama aktywnie!”** (nad Jeziorem Długim przy kładce), a o godz. 11.00 - trening jogi (na Stadionie Leśnym).

Na popołudniową porcję aktywności złożą się: cotygodniowe zajęcia **szkółki golfowej**, odbywające się w godz. 12.00-13.00 (Mazury Golf & Country Club w Naterkach), **jazda konna** w godz. 13.00-14.00 (Stajnia Janusza Kojrysa) i trening **kolarstwa grawitacyjnego** w godz. 13.00-16.00 w Bikeparku „Wąwóz” w Lesie Miejskim (zbiórka na pętli autobusowej Jakubowo). Zwieńczeniem aktywnego weekendu będą zajęcia z cyklu **„Buduj formę z Fitness Club Athletic”** o godz. 18.15.

Warto pamiętać, że zanim wybierzemy się na większość z zajęć, konieczna jest wcześniejsza rezerwacja miejsca. Szczegółowy program na www.aktywnie.olsztyn.eu.