

Budujemy odporność społeczeństwa aktywnego „Dzień Zdrowia”

Serdecznie zapraszamy do udziału w wydarzeniu pn. „DZIEŃ ZDROWIA”, organizowanym w ramach projektu współpracy pn. „Budujemy odporność społeczeństwa aktywnego” (BOSA).

Wydarzenie odbędzie się 14 sierpnia 2021 r. na boisku LKS 1908 Nędza, ul. Sportowa 13.

Obowiązują zapisy w biurze LYSKOR-u, pod numerem tel. 32 440-76-01



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”

BUDUJEMY ODPORNOŚĆ społeczeństwa aktywnego **DZIEŃ ZDROWIA**

14 sierpnia 2021 r., boisko w Nędzy

- 9:00 - 10:30 rozpoczęcie, wykonywanie badań profilaktycznych, (pobranie materiału do badania na czczo)
- 9:30 - 11:30 analiza składu masy ciała
- 10:00 - 11:00 zajęcia sportowe: nordic walking, fitness - I grupa
- 11:00 - 12:00 zajęcia sportowe: nordic walking, fitness - II grupa
- 12:00 - 13:00 zajęcia relaksacyjne: koncert gongów i mis tybetańskich - I sesja
- 13:00 - 14:00 zajęcia sportowe: nordic walking, fitness - III grupa
- 14:00 - 15:00 zajęcia sportowe: nordic walking, fitness - IV grupa
- 14:00 - 15:00 zajęcia relaksacyjne: koncert gongów i mis tybetańskich - II sesja

Podczas wydarzenia odbywać się będą pokazowe zawody cross-fit, których finał przewidziano w godz. 16:00 - 17:00.

Zapewniamy transport oraz poczęstunek. Osoby biorące udział prosimy o zabranie ze sobą kijków do nordic walking-u oraz maty do ćwiczeń.

Obowiązują zapisy w biurze LYSKOR-u, tel. 32 440-76-01. Udział w działaniu bezpłatny.

