



**TYSKA SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA "ZUZANNA"**

**ZAPRASZA**

**osoby dorosłe i seniorów**

**DO UDZIAŁU W PROGRAMIE:**

**„RUNDKA PO ZDROWIE”**

**W programie: trening nordic walking + ćwiczenia gimnastyczno-rekreacyjne.**

Pamiętaj, że każda podjęta aktywność fizyczna wpływa w sposób pozytywny na poprawę Twojego zdrowia i kondycji.

Zaproszenie skierowane jest do miłośników chodzenia z kijkami oraz do osób, które chcą rozpocząć przygodę z tą formą rekreacji ruchowej.

---

## **Zbiórka uczestników:**

**zajęcia we wtorki: 14; 21; 28 wrzesień oraz 5; 12; 19; 26 październik 2021 r. o godz. 11<sup>00</sup>**

**zajęcia w piątki: 8; 15; 22; 29 październik 2021 r. o godz. 14<sup>00</sup>**

**przy Klubie „Zuzanna”**

**/w razie deszczu i niekorzystnych warunków atmosferycznych impreza rekreacyjna zostaje odwołana/.**

**Zadbaj o odpowiedni ubiór, zabierz swoje kijki do nordic walking i przyjdź.**

**Weź maseczkę /może być potrzebna/ i pamiętaj o zachowaniu dystansu w miejscu zbiórki i podczas ćwiczeń.**

**Szczegółowe informacje: Klub „Zuzanna” tel. /0 32/ 219-65-12**