

Wraz z nastaniem wiosny rozpoczął się czas wycieczek pieszych i rowerowych. Korzystając z pomyslniej aury, księżnica zaprasza seniorów na rajd rowerowy. Trasa i tempo nie będą męczące oraz połączą różne techniki aktywności czyli ruch z nauką. Wycieczka dotrze do Punktu Edukacji Ekologicznej w Balczewie, gdzie tamtejsi instruktorzy przeprowadzą warsztaty ekologiczne. Zbiórkę uczestników rajdu zaplanowano 7 maja na godzinę 8:30 przed Biblioteką Główną przy ulicy J. Kilińskiego 16. Startujemy punktualnie o 9:00.

To nie jedyna aktywność, którą proponujemy w tym czasie, zaledwie kilka dni później przesiadamy się z roweru i zaczynamy maszerować. Może się wydawać, że w chodzeniu z kijkami nie ma żadnej filozofii. Jednak nordic walking to nie jest zwykły spacer. Ważna jest odpowiednia synchronizacja ruchów i prawidłowa technika marszu. Dużym atutem tej aktywności, jest fakt, iż może go uprawiać każdy, niezależnie od wieku. Zapraszamy seniorów do udziału w zajęciach nordic walking, które poprowadzi instruktorka Elżbieta Wojciechowska, mająca na swoim koncie mistrzostwo Polski i wicemistrzostwo świata w tej dyscyplinie. Uwaga! Podczas zajęć zapewniamy kijki trekkingowe.

Warsztaty odbędą się 12 i 19 maja 2022 r. o godz. 18.00 w Parku Solankowym (zbiórka obok Muszli Koncertowej).

Zapisy na zajęcia nordic walking i rajd rowerowy prowadzi Filia nr 12 pod numerem telefonu 52/ 35-27-237. Liczba miejsc ograniczona.

Zajęcia odbywają się w ramach projektu Piramida aktywności. Zadanie jest realizowane w ramach programu Fundacji ORLEN „Moje miejsce na Ziemi”.



ordic walking

dla seniora



Obowiązują zapisy

Kiedy? 12 i 19 maja godz. 18:00

Gdzie się spotykamy?

w Parku Solankowym
obok Muszli Koncertowej



Szczegółowych informacji udziela Filia nr 12
pod numerem telefonu 52/ 35-27-237

Zrealizowano ze środków Fundacji ORLEN w ramach Programu Moje miejsce na Ziemi.

Zdjęcia wykonane podczas zajęć posłużą do celów promocyjnych Biblioteki.



Biblioteka Miejska im. Jana Kasprowicza zaprasza **seniorów** na

Rajd rowerowy

w ramach projektu

Piramida aktywności

Zbiórka 7 maja
o godz. 8:30
przed
Biblioteką Główną
ul. J. Kilińskiego 16



Fot. Freepik



Zapisy prowadzi
Filia nr 12
pod numerem telefonu
52/ 35-27-237



Zrealizowano ze środków Fundacji ORLEN w ramach Programu Moje miejsce na Ziemi.

Zdjęcia wykonane podczas rajdu posłużą do celów promocyjnych Biblioteki.