

# Powiatowe lato dla aktywnych

Starostwo Powiatowe w Bełchatowie oraz Powiatowe Centrum Sportu organizują od 2015 roku "Powiatowe lato dla aktywnych". To propozycja dla osób, które chcą w wakacje aktywnie spędzić czas.

Podczas zajęć Nordic Walking instruktor uczy, jak prawidłowo chodzić z kijami, natomiast na nowej bieżni Powiatowego Centrum Sportu zdradza tajniki biegania. Jedne i drugie prowadzi Łukasz Dolata, profesjonalny instruktor biegania i nordic walking z Powiatowego Centrum Sportu. Gościem zajęć biegowych jest bełchatowski maratończyk Dariusz Gruszczyński, który opowiada o swoich doświadczeniach z bieganiem. W 2015 roku odbywał się wieczorny fitness w wodzie prowadzony przez Bełchatowskie Stowarzyszenie Przyjaciół Pływania, zaś w 2016 poćwiczyć można była z instruktorką Edytą Paturą.

W cykl aktywnego lata wpisują się także powiatowe rajdy rowerowe „Rowerem przez powiat”, a Powiatowe Centrum Sportu ma w sierpniu atrakcyjną propozycję dla zainteresowanych nauką gry w tenisa ziemnego. Klub Spartakus zaprasza także na niedzielne biegowe poranki. Powiatowe lato zakończy Ekologiczny Marsz Nordic Walking, który w 2015 roku odbył się 29 sierpnia, w 2016 roku 10 września.

Celem zajęć jest promocja aktywnego i zdrowego stylu życia, promocja powiatowej bazy sportowej, promocja walorów przyrodniczych powiatu i powiatowych ścieżek rowerowych, integracja mieszkańców.

Niespodzianki czekają na najbardziej aktywnych uczestników "Powiatowego lata". Dla wszystkich, którzy wezmą udział w przynajmniej sześciu zajęciach z proponowanych dwunastu "Biegiem przez lato", "Nordic walking" i "Wieczorny fitness w wodzie/Bądź fit latem", organizatorzy mają gadżety, a piątka najbardziej aktywnych uczestników dostaje atrakcyjne nagrody rzeczowe.

Aby wziąć udział w zabawie, należy zbierać pieczątki na ulotce "Powiatowego lata dla aktywnych", która dostępna jest w trakcie trwania akcji w PCS i bełchatowskim starostwie. Ulotki organizatorzy będą też rozdawać na wszystkich zajęciach. Regulamin i szczegółowe informacje podawane są na stronie [www.powiat-belchatowski.pl](http://www.powiat-belchatowski.pl) oraz [www.pcs-belchatow.pl](http://www.pcs-belchatow.pl).

## **Dotychczasowy program zajęć "Powiatowego lata dla aktywnych":**

### **Rok 2016**

Biegiem przez lato, zajęcia z instruktorem biegania: 7 lipca, 21 lipca, 4 sierpnia, 18 sierpnia  
Nordic walking, chodź jak profesjonalista, zajęcia z instruktorem nordic walking: 5 lipca, 19 lipca, 2 sierpnia, 16 sierpnia  
Bądź fit latem, zajęcia fitness w sali: 6 lipca, 20 lipca, 27 lipca, 3 sierpnia  
Niedzielne bieganie z Klubem Spartakus  
Basen dla dzieciaka: pn-pt godz. 14-17  
Powiatowe rajdy rowerowe „Rowerem przez powiat”: 9 lipca, 13 sierpnia  
II Rodzinny Duathlon Ojszczywik 2016: 13 sierpnia, Cisza koło Parzna, 5 km bieg, 21 km rower i 2,5 km bieg

Kurs tenisa ziemnego od podstaw: początek 10 sierpnia (10 spotkań według cennika)

**Rok 2015**

VII Bieg Rekreacyjny i Marsz Nordic Walking: 28 czerwca

Biegiem przez lato, zajęcia z instruktorem biegania dla początkujących: 1 lipca, 15 lipca, 29 lipca,  
12 sierpnia

Nordic Walking, chodź jak profesjonalista, zajęcia z instruktorem nordic walking dla osób chcących  
poprawić swoją technikę:

Wieczorny fitness w wodzie, zajęcia na basenie i w sali z elementami aerobiku: 9 lipca, 16 lipca, 6  
sierpnia, 13 sierpnia

Niedzielne bieganie z Klubem Spartakus

Basen dla dzieciaka, pn-pt godz. 14-17

Kurs tenisa ziemnego od podstaw: sierpień, 10 spotkań

Powiatowe rajdy rowerowe „Rowerem przez powiat”: 18 lipca, 8 sierpnia

Ekologiczny Marsz Nordic Walking: 29 sierpnia

Propozycje dla dzieci: Kwitnące wakacje - zajęcia dla dzieci z terenu powiatu bełchatowskiego  
6-17 lipca, Szkołka Leśna „Borowiny”. W programie spacer ścieżką ekologiczną, zabawy sportowe,  
ognisko z kiełbaskami.