

Ä†wicz, zbieraj pieczÄ†tki, wygrywaj nagrody!

Aktywne lato trwa

W tym tygodniu (5 lipca) rozpoczÄ†liśmy drugÄ† edycjÄ† „Powiatowego lata dla aktywnych”, organizowanego przez beÄ†chatowskie starostwo i Powiatowe Centrum Sportu. Na akcjÄ† skÄ†adajÄ† siÄ† rnorodne zajÄ†cia rekreacyjno-sportowe, w wiÄ†kszoœci ktorych udział jest bezpÄ†latny. Wystarczy przyjœÄ† o godz. 18 (z wyjÄ†tkiem niedziel, godz. 9) do PCS i Ä†wiczyÄ†, biegaÄ†, maszerowaÄ† czy jeÄ†dziÄ† rowerem wsplnie z innymi mieszkaÄ†cami powiatu. W kaÄ†dym tygodniu jest do wyboru kilka propozycji. W harmonogramie na lipiec znajdujÄ† siÄ†:

- 7 lipca bieganie (czwartek)
- 9 lipca rajd rowerowy (sobota, godz. 13, starostwo przy ul. Pabianickiej 17/19)
- 10 lipca bieganie z Klubem Spartakus (niedziela, godz. 9)
- 17 lipca bieganie z Klubem Spartakus (niedziela, godz. 9)
- 19 lipca nordic walking (wtorek)
- 20 lipca fitness (œroda)
- 21 lipca bieganie (czwartek)
- 24 lipca bieganie z Klubem Spartakus (niedziela, godz. 9)
- 27 lipca fitness (œroda)

Nordic walking, chodŹ jak profesjonalista we wtorek, 5 lipca, byÄ† dobrÄ† okazjÄ†, by nauczyÄ† siÄ† poprawnego marszu z popularnymi kijkami. Profesjonalny instruktor przeprowadziÄ† rozgrzewkÄ† i wyjaœniÄ† najwaÄ†niejsze zasady trzymania sprzÄ†tu i poruszania siÄ† tak, by nordic walking byÄ† najbardziej efektywny dla sylwetki i zdrowia. Kilka kilometrów marszu wiodÄ†o przez leœne œcieŹki na granicy administracyjnej BeÄ†chatowa.

Na zajÄ†cia fitness przyszÄ†o w œrodÄ†, 6 lipca, blisko 30 osb, gÄ†wnie paÄ†, choÄ† takŹe dwóch panów odwaŹyÄ†o siÄ† sprbowaÄ† tej formy aktywnoœci. W rytmach dyskotekowych rozruszano wszystkie partie miÄ†œni.

Do akcji moŹna doÄ†Ä†czyÄ† w kaÄ†dym momencie przychodzac na wybrane zajÄ†cia i pobierajÄ†c u pracownika PCS specjalnÄ† ulotkÄ† z miejscem na pieczÄ†tki, potwierdzajÄ†ce obecnoœÄ†. Dla uczestników, którzy zbiorÄ† najwiÄ†kszÄ† iloœÄ† pieczÄ†tek, bÄ†dÄ† suweniry. Atrakcyjne nagrody trafiÄ† do piÄ†ciu najbardziej aktywnych osb. Szczegóły w regulaminie.

Agnieszka ZawodziÄ†ska

Zesp ds. Promocji

Starostwo Powiatowe w BeÄ†chatowie