



POSTOMINO

www.aktywni.postomino.pl
AKTYWNI
SKF POSTOMINO

Centrum Kultury
i Sportu
w Postominie

Centrum Kultury i Sportu w Postominie

wraz ze

Stowarzyszeniem Kultury Fizycznej „Aktywni”

zaprasza na

RAJD NORDIC WALKING „SPACER AKTYWNYM SPOSOBEM NA ZDROWIE”

Start: Jarosławiec, 22 sierpnia 2010 r. (niedziela), godz. 13.00

Trasa: granicami wioski rybackiej
Jarosławiec
z widokami na 2 – kilometrowy brzeg
klifowy, wzdłuż Kanału Głównickiego,
licząca ok. 9 km

Zapisy: od godz. 12.15
Jarosławiec – OW „Przywodny”,
ul. Spacerowa 6

**Zakończenie rajdu
i rozłozowanie upominków:**
godz. 18.00 – OW „Przywodny”

Uczestnicy winni:

- podporządkować się poleceniom organizatorów,
- zabrać odzież przeciwdeszczową oraz niekrepujący strój i obuwie.
- podpisać oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w rajdach.
- Uczestnikom w wieku 14-18 lat oświadczenie podpisuje opiekun prawny.

Cel imprezy

- promocja aktywności fizycznej w kontekście zapobiegania otyłości i nadwadze, popularyzacja rekreacji ruchowej jako jednej z form czynnego wypoczynku,
- upowszechnianie Nordic Walkingu jako formy rekreacji ruchowej osób dorosłych, w starszym wieku i niepełnosprawnych oraz osób nieaktywnych sportowo i społecznie,
- podniesienie kondycji i sprawności fizyczne, a także poprawa zdrowia uczestników rajdu
- poznanie nowych ludzi i nowych miejsc, promocja Gminy Postomino

Postanowienia końcowe

- koszt ubezpieczenia uczestników Rajdu ponosi organizator



ORGANIZATOR:
Centrum Kultury i Sportu w Postominie
Stowarzyszenie Kultury Fizycznej „Aktyw-
ni”
tel. (59) 810-89-23,
email: turystyka@postomino.pl