

Szanowni Państwo!

Serdecznie zapraszamy na **darmowe treningi dla kobiet w ramach programu Women's Run & more.**

Zbiórka – w każdą środę o godz. 19.00 przy siłowni plenerowej w Parku Cietrzewia.

Grupy treningowe są otwarte i można dołączyć w każdej chwili – wystarczy wypełnić formularz dostępny na stronie www.womensrun.pl/treningi.html



OD 29 CZERWCA W KAŻDĄ ŚRODĘ O GODZ. 19:00



DOŁĄCZ DO NAS!

Zbiórka: siłownia plenerowa w Parku od strony ul.Cietrzewia
Trasa: Park Cietrzewia | Trener: Darek Wieczorek, Monika Melecka

Women's Run & more organizowany jest od 2009 roku. Celem programu jest zachęcenie kobiet do biegania i aktywności fizycznej, głównie poprzez bezpłatne cotygodniowe zajęcia prowadzone przez wykwalifikowanych instruktorów.

Informacje o dokładnych lokalizacjach, terminach i godzinach treningów znajdują się na stronie www.womensrun.pl oraz na profilu na Facebooku: www.facebook.com/womensrun.

Więcej informacji na naszej stronie internetowej - <http://ud-wlochy.waw.pl/page/25,aktualnosci.html?id=2112>

Przy okazji przypominamy także o **darmowych zajęciach na siłowni w Parku Cietrzewia.**



**BEZPŁATNE ZAJĘCIA
Z WYKORZYSTANIEM
SIŁOWNI PLENEROWYCH**

zapisy na:

www.aktywnywarszawiak.pl

**Zajęcia trwają godzinę 19.30 - 20.30 w piątki
od 4 kwietnia do 22 sierpnia**

w Parku Cietrzewia

PROJEKT REALIZOWANY W RAMACH PROGRAMU
M. ST. WARSZAWA „AKTYWNOŚĆ W PRZESTRZENI
- SIŁOWNIE PLENEROWE”



Zajęcia składają się z rozgrzewki, treningu właściwego i rozciągania.

Uczestnictwo w zajęciach jest darmowe, ale prowadzone są zapisy, z uwagi na ograniczoną liczbę stanowisk na siłowniach.

Zapisywać się można drogą telefoniczną (572-943-926) oraz mailową, pod adresem

zapisy@aktywnywarszawiak.pl. Istnieje również możliwość uczestnictwa w zajęciach zapisując się tuż przed nimi. Jednak w pierwszej kolejności w treningu wezmą udział osoby z listy.

Zajęcia skierowane są do mieszkańców Warszawy, w wieku 18+, zarówno kobiet jak i mężczyzn, o różnym poziomie sprawności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób nieaktywnych ruchowo oraz zagrożonych otyłością.

Więcej informacji na naszej stronie - <http://ud-wlochy.waw.pl/page/25,aktualnosci.html?id=1982>