



Fundacja Przyjaciele Szkoły w Książenicach

ZAPROSZENIE

Fundacja Przyjaciele Szkoły w Książenicach serdecznie zaprasza na **bezpłatne SOBOTNIE** treningi:

- godz. 9.00-10.00 - **rodzinne treningi biegowe**, z ćwiczeniami doskonalącymi prawidłową technikę biegu i oddychania w trakcie wysiłku,
- godz. 10.30-12.00 – **treningi nordic walking**, z ćwiczeniami rozgrzewkowymi, nauczającymi lub doskonalącymi technikę, oddechowymi i rozciągającymi.

Zajęcia poprowadzi instruktorka z lekkoatletyki i nordic walking Pani Marzena Sowińska. **Zaczynamy 13 września 2014 r.**

Spotykamy się przed wejściem głównym Szkoły w Książenicach



Prosimy o zgłaszanie chęci uczestniczenia
mailem: fundacja@ksiazenice.net
lub telefonicznie 500100081 (dzwona),
607334228 (Joanna).

Projekt został dofinansowany w formie wspierania realizacji zadania publicznego przez Gminę Grodzisk Mazowiecki

