

Nastąpiła zmiana terminów treningów biegowych i nordic walking. Będą się one odbywały w **SOBOTY**. Treningi biegowe zaczynają się o 9.00, a nordic walking o 10.30. Zapraszamy serdecznie!!



ZAPROSZENIE

ZMIANA TERMINU!!!

Fundacja Przyjaciół Szkoły w Książkach serdecznie zaprasza na **treningi SOBOTNIE**:

- godz. 9.00-10.00 – rodzinne treningi biegowe, z ćwiczeniami dodatkowymi przewidzianymi wyłącznie biegom i odbywające w trakcie wyjazdu.
- godz. 10.30-12.00 – treningi nordic walking z ćwiczeniami rozgrzewkowymi, rozgrzewkami lub dodatkowymi ćwiczeniami odchudzającymi i rozciągającymi.

Zajęcia poprowadzi instruktorka z lekkosportyki i nordic walking
Pani Małgorzata Sowińska.

Spotykamy się przed wejściem głównym Szkoły w Książkach



Prosimy o zgłaszanie chęci uczestnictwa
mailem: fundacja@ksiazki.net
lub telefonicznie 509109001 (Złota),
607342128 (Joanna).

Projekt został dofinansowany ze środków województwa łódzkiego na realizację zadań z zakresu sportu i rekreacji fizycznej.

