



Kolejne zajęcia z cyklu „BiegamBoLubię”

2018-09-07

W sobotę, 8 września, po raz kolejny odbędą się zajęcia na bieżni w ramach akcji „BiegamBoLubię”!

Bezpłatne zajęcia na bieżni w ramach akcji rozpoczynają się o godz. 9.30 na stadionie Międzyszkolnego Ośrodka Szkolnego na os. Szkolnym 39 oraz na stadionie przy placu Na Groblach 23.

Zajęcia „BiegamBoLubię” są prowadzone przez wykwalifikowanych trenerów lekkiej atletyki. Podczas zajęć, oprócz treningów biegowych, wykonywane są różnorodne ćwiczenia sprawnościowe, koordynacyjne, gimnastyczne. Program zajęć jest dostosowany do uczestników i nastawiony na osoby o różnym poziomie zaawansowania.

W zajęciach uczestniczyć mogą osoby powyżej 16. roku życia. Młodsze natomiast muszą być pod opieką dorosłych.

Wszystkie treningi rozpoczynają się od rozgrzewki, natomiast temat głównej części zajęć sportowych realizowany jest na podstawie publikowanych porad treningowych. Przebieg zajęć jest jednak inny w każdym miejscu, zależy to od pomysłu i inwencji prowadzących.

Organizatorem imprezy jest Fundacja Wychowanie przez Sport.

Szczegóły można poznać odwiedzając stronę internetową [akcji](#).