

Załącznik nr 2 do umowy

do projektu „Mieszkańcy Pragi ćwiczą na świeżym powietrzu”

Nazwa: Mieszkańcy Pragi ćwiczą dla zdrowia na świeżym powietrzu

Miejsce: Park nad Balatonem

Termin: 11 maja – 31 sierpnia 2019 r., soboty w godz. 09.00 – 14.00.

Opis projektu: Zajęcia typu fitness, zdrowy kręgosłup, nordic walking, jogging prowadzone przez instruktora na świeżym powietrzu dla osób w różnym wieku. Zbiórka uczestników zajęć w pobliżu boiska do siatkówki plażowej w Parku nad Balatonem. Zajęcia będą prowadzone wg. następującego harmonogramu:
09.00-10.00 nordic walking,
10.00-11.00 zajęcia biegowe
12.00-13.00 fitness na powietrzu,
13.00-14.00 zdrowy kręgosłup,