



„50+ Sport Kraków” dla wszystkich młodych duchem!

2016-03-14

Pierwszy weekend kwietnia zapowiada się bardzo aktywnie, a to ze względu na ogólnoeuropejskie wydarzenie sportowe „50+ Sport Kraków”, skierowane dla osób w wieku powyżej 50 roku życia. Patronat nad wydarzeniem objął Prezydent Miasta Krakowa prof. Jacek Majchrowski.

Na chętnych czeka mnóstwo atrakcji - nie tylko sportowych.

Piątek 1 kwietnia to zajęcia na ścianie wspinaczkowej, dla chętnych udział w zawodach, a późnym popołudniem Włoskie Przyjęcie z spektakularnym pokazem kuchni molekularnej.

Sobota 2 kwietnia pod hasłem „Poczuj wiatr we włosach” to przede wszystkim zawody biegowe i nordic walking, ale także badania EKG, spirometria czy biomechanika stóp oraz wykłady dotyczące biegania. W ciągu całego dnia będzie możliwość skorzystania również innych atrakcji: zajęcia fitness, badanie składu ciała czy konsultacje dietetyczne i trenerskie. Wieczorem dla wszystkich chętnych integracyjna impreza muzyczna w Fortach Kleparz.

W niedzielę 3 kwietnia będzie okazja do spędzenia czasu nad wodą - odbędą się zawody pływackie na kilku dystansach, a także będzie możliwość skorzystania z seansów w grocie solnej, aqua aerobiku czy fitness.

Co zrobić, żeby wziąć udział? Wystarczy mieć skończone 50 lat, chęci na aktywny wypoczynek i przede wszystkim zarejestrować się w formularzu na stronie www.competit.pl/zgloszenie/1515/.

Wydarzenie to będzie się odbywało w trzech miejscach:

- Avatar Centrala Ruchu: zajęcia fitness, wspinaczkowe, porady fizjoterapeutów i dietetyków
- KSOS Kurdwanów: pływanie, aqua aerobic, grota solna, badania wad postawy
- Plac na Groblach i Bulwary Wiślane: biegi, nordic walking

Sportowy weekend dla osób 50+ organizowany jest po to by udowodnić, że nigdy nie jest za późno na ruch i aktywność fizyczną.

Wszystkie informacje oraz pełny program wydarzenia „50+ Sport Kraków” na stronie: 50pluskrakow.myavatar.pl oraz na: facebook.com/50plussportkrakow/