






Majówka na sportowo



 Majówka na Sportowo 




Nie masz planów na rozpoczęcie długiego weekendu? Zamień kanapę na sportowe obuwie i dołącz do nas w Parku Miejskim! Już 1 maja 2026 r. ruszamy z dawką endorfin, której nie możesz przegapić 😊
Niezależnie od tego, czy planujesz pobić życiówkę na 5 km, czy chcesz po prostu spokojnie rozciągnąć mięśnie – czekamy na Ciebie! 🤗

Czekają na Was trzy świetne aktywności, dopasowane do każdego poziomu zaawansowania 🤗

 Harmonogram wydarzenia:


 9:00 – Bieg "Szybka Piątka"  Idealna okazja, by sprawdzić swoją formę na dystansie 5 km w pięknych okolicznościach przyrody 


 9:15 – Marsz Nordic Walking  Coś dla fanów aktywnego spaceru z kijami. Tempo sprzyjające zdrowiu i integracji 😊


 10:30 – Trening Stretching/Mobility  Zadbaj o swoje stawy i elastyczność. Idealne dopełnienie po wysiłku lub regeneracyjny start dnia 

 Gdzie i kiedy?

 Data: 1 maja 2026r. (piątek)


 Miejsce: Boiska Boczne w Parku Miejskim w Legnicy

 Start: godz. 9:00

 Ważne informacje: Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy! Liczba miejsc jest ograniczona, więc nie zwlekaj z decyzją 😊

 Zapisz się tutaj:

Bieg „Szybka Piątka” <https://panel.maratonczykpomiarczasu.pl/szybka-piatka>

Nordic Walking oraz trening mobility  ci@osir.legnica.eu

Spędźmy ten dzień aktywnie, zdrowo i w doborowym towarzystwie. Do zobaczenia na starcie! 🇵🇱

Zespół OSiR Legnica

