

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Rybniku
AKADEMIA BIEGANIA
BIEGAJ SYSTEMATYCZNIE !!!



Od 7 września do 28 października w każdy wtorek i czwartek godz. 17.30
ZBIÓRKA - Stadion LA (lekkoatletyczny) przy ul. Gliwickiej w Rybniku

BIEGAĆ MOŻE KAŻDY !!!

**NIEZALEŻNIE OD WIEKU ☺ W DOWOLNYM MIEJSCU ☺ O DOWOLNEJ PORZE
DLACZEGO BIEGAMY ???**

**DLA PRZYJEMNOŚCI ☺ DLA ZDROWIA ☺ DLA REKREACJI
DLA ROZŁADOWANIA ENERGII ☺ DLA ODSZTRESOWANIA SIĘ
DLA UTRZYMANIA WAGI ☺ DLA TOWARZYSTWA**

**ZAPRASZAMY DO WZIĘCIA UDZIAŁU
W NAJPROSTSZEJ FORMIE AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ,
W KTÓREJ NAJWAŻNIEJSZE SĄ DOBRE CHEĆCI !!!**

**PROWADZENIE: TRENER LEKKIEJ ATLETYKI
mgr ANDRZEJ PIECHA**

BIEGAMY PO ZDROWIE !!!

SERDECZNIE ZAPRASZAMY !!!



Szegóły na: www.mosir.rybnik.pl

