



Chodź z nami na spacer!

Jesteś zapracowany? A może pada deszcz?

Każda wymówka jest dobra. A może jednak spróbujesz?

Daj się skusić, chodź z nami **w sobotę 29 września od godz. 11:00 do Parku Skaryszewskiego** na niepowtarzalny spacer. Kto wie, to może będzie właśnie ten dzień, kiedy dojdiesz do wniosku, że jednak warto było odłożyć pilota — tak jak zrobimy to my. Pamiętaj, jesteś nam niezbędny. Udowodnijmy razem, że zdrowy duch w zdrowym ciele to nie jakaś abstrakcja, ale z gruntu prawdziwe i mądre powiedzenie. Zabieramy Cię na spacer — Ty sam zdecydujesz, czy zabierzesz na spacer swoje serce. Daj mu szansę.

Czy warto ruszyć się z fotela? Twoje serce da Ci odpowiedź.

Pracodawcy RP wspólnie z Instytutem Koźmiana mają zaszczyt zaprosić Państwa na sportowe wydarzenie pod hasłem **Zabierz serce na spacer**, którego celem jest promowanie zdrowego trybu życia. Tą akcją rozpoczynamy wielką kampanię profilaktyki chorób serca wśród pracowników.

Głównym punktem programu będzie bezprecedensowy, wspólny — bez podziału na wiek, płeć i kondycję fizyczną — marsz *nordic walking* po wielkiej pętli w kształcie serca. Każdy z uczestników otrzyma pakiet startowy, dyplom i medal. Własny sprzęt sportowy mile widziany, jednak osoby, które nie dysponują kijkami do nordic walking, będą miały możliwość wypożyczenia ich na miejscu. Przed rozpoczęciem imprezy instruktorzy przeprowadzą szybkie szkolenie z techniki marszu oraz rozgrzewkę. Atrakcją będzie jednak zdecydowanie więcej — od rowerowego rajdu na orientację począwszy, przez strzelanie z łuku i ćwiczenia tai chi, mierzeniu ciśnienia i pulsu, EKG, a także konsultacjach lekarzy i trenerów skończywszy.

Zapraszamy!!!

Zarejestruj się na stronie: www.sercenaspacer.pl.

Możliwość wypożyczenia kijków nordic walking na miejscu. Własne kijki mile widziane.

PATRONI HONOROWI



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



Marszałek
Województwa
Mazowieckiego



Burmistrz Dzielnicy
Praga-Południe
Miasta Stołecznego
Warszawy



Polskie Towarzystwo
Kardiologiczne
Oddział Warszawski

PARTNERZY



PATRONI MEDIALNI

