**MIEJSKO-GMINNY OŚRODEK KULTURY W CYBINCE,**

**NADLEŚNICTWO W CYBINCE,**

**STOWARZYSZENIE PRO-ECO,**

***ZESPÓŁ SZKÓŁ W CYBINCE***

 ZAPRASZA WSZYTSKICH MIŁOŚNIKÓW

**NORDIC WALKING**

NA WSPÓLNY MARSZ

**05.10.2014** (NIEDZIELA)

GODZ. **15.00**

MIEJSCE SPOTKANIA:

ŚCIEŻKA EDUKACYJNO-PRZYRODNICZA W CYBINCE

**PODCZAS MARSZU ODBĘDZIE SIĘ ZBIÓRKA PIENIĘDZY**

w ramach pomocy dla ucznia naszej szkoły, który uległ wypadkowi.

Liczymy na Twoją obecność

oraz

**WSPARCIE DLA MATEUSZA**.

**RAZEM możemy WIĘCEJ!!!**

***PLAN MARSZU:***

***15.00 - 15.15*** *rozgrzewka + pokaz prawidłowej techniki chodzenia*

***15.15 - 16.15*** *wspólny marsz pod okiem instruktora Nordic Walking*

***16.30-17.30*** *ognisko z pieczeniem kiełbasek (jedzenie i picie we własnym zakresie!)*

ZABIERZCIE ZE SOBĄ: kije do Nordic Walking, kiełbasę na ognisko, wygodne buty oraz **„grosik” wparcia**.