



**Sołtys i Rada Sołecka zaprasza w sobotę
28 maja 2016r.**

**wszystkich spacerowiczów oraz pasjonatów Nordic Walking
na marsz integracyjny ścieżkami Cichowa i okolic.**

Celem spotkania jest propagowanie aktywności sportowej, popularyzacja Nordic Walking i integracja mieszkańców, działkowiczów i turystów.

Trasa obejmować będzie 1,5-2,0 godzin marszu, a każdy uczestnik dobiera dystans i tempo odpowiednie dla siebie.

Dodatkowym atutem jest część towarzyska. Organizatorzy imprezy po treningu zapraszają na integracyjne ognisko.

9:30 – zbiórka na plaży głównej przy domku ratowników

9:45 – rozgrzewka

9:50 – rozpoczęcie spaceru

ok.12:00 – zakończenie i ognisko przy Sali wiejskiej

Impreza uzależniona jest od pogody i ilości zgłoszeń.

Zgłoszenia prosimy przesyłać do dnia 22 maja 2016r.:

- email: andam22@wp.pl (tytuł email: Cichowo-informacje Nordic Walking,
w emailu proszę podać ilość osób)

lub

- sms: 531157213 (w treści proszę napisać: Nordic Walking – ilość osób)

Informacja potwierdzająca imprezę zostanie przesłana drogą email, ukaże się też na tablicach ogłoszeń i na stronach Urzędu Gminy