

Zadanie dofinansowane ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki

**ORGANIZACJA IMPREZ Z OKAZJI ŚWIATOWEGO DNIA MARSZU TFISA  
1-2 października 2016r.**

**WOJ. KUJAWSKO- POMORSKIE**

---

**PROGRAM ŚWIATOWEGO DNIA MARSZU TAFISA  
TORUŃ - GÓRSK - ZŁAWIEŚ WIELKA**

1. Dom Kultury w Górsku – 01.10.2016r. - godz. 15,30 w programie:
- godz. 15,45 występ Gminnej Orkiestry Dętej
  - godz. 16,15 instruktaż [ rozkładanie kijków, sposób chodzenia]  
rozgrzewka przeprowadzona przez instruktorów nordic walking
  - godz. 16,30 wymarsz na wyznaczona trasę [ tereny leśne, ok. 5 km]
  - godz. 17,30 powrót z trasy
  - godz. 17,35 poczęstunek [grochówka, restauracja „Leśniczanka” w Górsku]
  - godz. 17,45 pokaz zumbi
  - godz. 18,00 występ dzieci z kółka tanecznego
  - godz. 18,20 rozdanie nagród uczestnikom
  - godz. 18,30 zakończenie imprezy

Instruktor – koordynator: Renata Dobrowolska, tel. 606 998 523

2. Plac Cyrkowy w Toruniu, ul. Przy Skarpie – 01.10.2016r – godz. 10,00  
impreza rekreacyjna dla młodzieży szkół ponadgimnazjalnych oraz wszystkich dorosłych zainteresowanych wspólnym maszerowaniem organizowana wspólnie z IX Liceum Ogólnokształcącym

- wspólna rozgrzewka przeprowadzona przez instruktora nordic walking
- wspólny marsz [ ścieżki nad Wisłą, dystans 3 km]
- powrót na Plac Cyrkowy
- festyn rekreacyjny, konkursy
- rozdanie nagród

Instruktor – koordynator: Regina Biegańska, tel. 609 047 058

3. Boisko Orlika w Złejwsi Małej – godz. 10,00 – w programie:  
Wszystkich mieszkańców Gminy [poszczególne sołectwa], sympatyków, mieszkańców miast Torunia i Bydgoszczy oraz tych, którzy jeszcze nie próbowali chodzenia z kijkami zapraszamy na imprezę rekreacyjno – sportową „Idę po zdrowie” z nordic walking

- godz. 10,00 spotkanie uczestników marszu
- godz. 10,05 instruktaż, naukę prawidłowego chodzenia przeprowadzą instruktorzy TKKF i Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking
- godz. 10,30 ćwiczenia rozgrzewające
- godz. 11,00 wspólny marsz leśnymi drogami Leśnictwa Gutowo, ok. 7 km  
w trakcie marszu zajęcia relaksujące, rozciągające, oddechowe, gry i zabawy w plenerze
- godz. 14,00 koniec marszu w miejscu działania Fundacji „Leśna Droga” Gutowo 4  
Zakończenie przy ognisku – w programie: prelekcje i ćwiczenia sprawnościowe, poprawiające kondycję fizyczną oraz krążenie; pomiar glukozy i tętna oraz porady medyczne.

Instruktor – koordynator: Maria Moulis, tel. 509 532 242

4. Ośrodek Terapii Ruchowej dla osób III wieku i z nadwagą – godz. 9,00  
- wspólny marsz z kijkami nordic walking w lasu bielańskim, dystans 3 km

Instruktor – koordynator: Jolanta Chojnacka, tel. 608 749 093

Dla wszystkich uczestników organizowanych marszów Toruński Związek TKKF przygotował pamiątkowe dyplomy.