

Ćwicz ze sportowcami, cz. 2

ZOSTAŃ W DOMU



**MIASTO
TORUŃ**

ĆWICZ Z NAMI!

[1]

„Zostań w domu, ćwicz z nami” to akcja, w której udział biorą toruńscy sportowcy. Ma ona na celu zachęcać mieszkańców, niezależnie od wieku, do aktywności fizycznej podejmowanej w domu.

Z pomysłem zorganizowania takiej akcji wyszedł Wydział Sportu i Rekreacji Urzędu Miasta Torunia. Toruńscy sportowcy chętnie się w nią włączyli i zapraszają do wzięcia udziału w treningach online, przeznaczonych zarówno dla dzieci, młodzieży, ale też i seniorów. Kolejne propozycje treningów prezentowane będą na Facebooku na profilu Mój Toruń, a także na profilach klubów.

Poniżej ćwiczenia zaproponowane przez Akademicki Klub Karate Tradycyjnego w Toruniu.

Kategoria: [Koronawirus, informacje lokalne](#) [2]

[#zostańwdomu](#) [3]

Odnosiniki:

[1] https://www.torun.pl/sites/default/files/safe_image.php_1.jpg

[2] <https://www.torun.pl/pl/koronawirus-informacje-lokalne>

[3] <https://www.torun.pl/pl/koronawirus-zostanwdomu>