

Ćwicz w domu, cz. 3



[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.

Do ćwiczeń w domu namawia nasza mistrzyni szachowa, Alicja Śliwicka (na zdjęciu).

Poniżej ćwiczenia zaproponowane przez toruńskie kluby: Le Solei, MKS Sokoły, Gwiazda Toruń i MKS Zryw.

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.

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

[#zostańwdomu](#) [3]

Ćwicz w domu, cz. 3

Opublikowano na www.torun.pl (<https://www.torun.pl>)

Odnosińki:

[1] https://www.torun.pl/sites/default/files/alicja_sliwicka_-_zostan_w_domu_2.jpg

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

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