

Witamy weekend!

Zapraszamy do kibicowania naszym zawodnikom podczas niedzielnego [Czerwonak Cross Duathlon](#) oraz [Czerwonak Cross Duathlon KIDS 2022!](#)

4 października obędzie się kolejna edycja [Bolechowo na Sportowo - Aktywny Czerwonak Nocą vol.33](#)

Prowadzimy zapisy na marsz, bieg oraz biegi dziecięce 11 listopada podczas [CZERWONAK BIEGA DLA NIEPODLEGŁEJ - X Bieg i Marsz Niepodległości](#) . Link do zapisów: <https://www.zapisy.maratonczykplomiarczasu.pl/.../bieg...>

Na [Przystań AKWEN Marina Czerwonak](#) znajdują się chata grillowa i paleniska ogniskowe, które idealnie nadają się do zrobienia grilla. Zapraszamy dopóki pogoda jeszcze z nami jest 😊

Przypominamy, że prowadzimy zajęcia fitness w [Centrum Kultury i Rekreacji w Koziegłowach](#), m.in. zdrowy kręgosłup, pilates czy pośladki. Szczegóły dotyczące zapisów oraz cennik znajduje się tutaj: <https://akwenczerwonak.pl/grafik-zajec-fitness/>

Zapraszamy na zajęcia zorganizowane na naszej siłowni: cross trening, trening dla początkujących oraz trening dla kobiet. Zapisać się można wysyłając wiadomość mailową na adres silownia@akwenczerwonak.pl

Dodatkowe informacje dostępne tutaj: <https://akwenczerwonak.pl/grafik-zajec-fitness/>

Na chwilę relaksu po całym tygodniu (albo tak po prostu) poleca się pływalnię i strefa odnowy biologicznej!

Życzymy udanego weekendu 😊