

#TydzieńZAKWENem

Oficjalnie witamy weekend!

Jutro o godzinie 15.30 spotykamy się przy Zielonym Labiryncie na naszej [AKWEN Tropicana Owińska](#) i wspólnie bierzemy udział w [Rodzinna gra terenowa](#). Zabawa będzie prowadziła przez trasę o długości około 2 kilometrów, podczas której do rozwiązania będzie 16 zagadek. Uczestnicy będą mieli na przejście gry około 60 minut. Na zakończenie czekają na was niespodzianki i wspólne ognisko. Z naszej strony zagwarantowane są pieczone pyry i ciepła herbatka 🍷 pozostałe rzeczy możecie wziąć we własnym zakresie (zachęcamy).

Na naszej siłowni odbywają się zajęcia grupowe prowadzone przez naszych fantastycznych trenerów Damiana, Jędrzeja i Łukasza. Na rozpoczęcie aktywnego weekendu poleca się PIĄTKOWY TRENING OBWODOWY DLA KOBIET o godzinie 19:00. Na zajęcia możecie przyjść w ramach obowiązujących na siłowni karnetów lub kupując wejście jednorazowe w cenie 15 zł, po wcześniejszym zapisie, którego możecie dokonać telefonicznie pod nr tel.: 61 646 04 81 lub wysyłając wiadomość na adres silownia@akwenczerwona.pl Więcej informacji dotyczących zajęć grupowych znajdziecie na naszej stronie internetowej <https://akwenczerwona.pl/grafik-zajec-fitness/>

Chociaż do naszego [AQUA MARATON](#) jeszcze sporo czasu (wydarzenie odbywa się 26 listopada) już w najbliższy wtorek startują zapisy. W wydarzeniu znajdziecie więcej szczegółów.

Już mogliście widzieć informacje o [FIT SOBOTA](#), która odbędzie się 5 listopada. Dokładne informacje dotyczące prowadzonych zajęć oraz ich harmonogram znajdziecie w wydarzeniu. Wstęp bez biletów i zaproszeń, za darmo rzecz jasna 😊

Przypominamy o trwających zapisach na [X Bieg i Marsz Niepodległości](#). Od godziny 8.00 odbywać się będą biegi dziecięce. Zachęcamy, żebyście zapisali swoje pociechy. Następnie od godziny 11.11 odbywać się będą bieg na 5 km, indywidualny i sztafetowy bieg na

dystansie 10 km oraz 5 kilometrowy marsz nordic walking. Link do zapisów:

<https://www.zapisy.maratonczyk pomiarczasu.pl/.../bieg...>

15 listopada spotykamy się na kolejnym już 34 spotkaniu z cyklu [Bolechowo na Sportowo – Aktywny Czerwonak Nocą vol.34](#). Już teraz zachęcamy do wrzucenia przypominajki do kalendarza.

Wspaniałego weekendu 😊