

הזמנה

"הליכה ורכיבה בשביל הבריאות" היא תכנית קהילתית המשותפת לחברת "פיזר", החברה למתנ"סים, האיגוד הקרדיולוגי, איגוד האופניים, מינהל הספורט ומשרד הבריאות.

מטרתה של התכנית, לקדם אורח חיים בריא באמצעות הליכה ורכיבת אופניים. אחת לשנה מתקיים אירוע שיא לסיכום השנה. האירוע יתקיים ביום שישי 15/10/10 במכון וינגייט.

לו"ז האירוע

8:30 - 9:00	התכנסות ורישום בדשא "גיל" במכון וינגייט – שילוט והכוונה במקום.
9:00 - 9:30	פתיחה, ברכות וחימום אירובי למשתתפים
9:30	<u>תחילת פעילות בתחנות:</u>
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ הליכה בשמורת טבע. ▪ רכיבה על אופניים בשמורה. ▪ מבחן הליכה 2 ק"מ. ▪ קיקבוקסינג. ▪ פטאנק ועוד.
13:00	סיום האירוע בדשא "גיל".

להרשמה ופרטים נוספים ניתן להיכנס לאתר האינטרנט www.bikenwalk.org.il

נשמח לראותכם לוקחים חלק באירוע.

לאישור הגעה אנא התקשרו למשרדנו בטל" 073-2870199 או למייל sport@matnasim.org.il

המחלקה לספורט ואורח חיים בריא
השדרה המרכזית 15 בית ליגד 1 קומה 2 ת"ד 445 מודיעין 71730 טל' 073-2870199 הפקס 073-2870399
Email: sport@matnasim.org.il