

Dzień Kobiet to wyjątkowy czas! Zapraszamy do aktywnego spędzenia tego pięknego dnia w Ośrodku Sportu i Rekreacji w Staszowie. Już w najbliższą środę, 6 marca zapraszamy wszystkie Panie do udziału w Aktywnym Dniu Kobiet zorganizowanym przez Ośrodek Sportu i Rekreacji w Staszowie wspólnie z Urzędem Miasta i Gminy w Staszowie i Stowarzyszeniem Sigma Staszów. Czeka na Was moc fitness-owych atrakcji, porady dietetyczne, pyszne przekąski, badania profilaktyczne oraz konkurencje sportowe z nagrodami.

Program wydarzenia:

- ✔ Maraton fitness który zaangażuje całe ciało i wyzwoli w Was masę endorfin! Zajęcia poprowadzą [Ewelina Piaskowska](#) wraz [Weronika Koziarz-Dygulska](#) i [Kamila Gradkowska](#)
- ✔ Konkurencje sportowe z nagrodami (plank challenge, zwis tyłem na drabince, krzesło - przysiad w oparciu o ścianę)
- ✔ Wykład dietetyczny "Jak zamiast jeść zacząć się odżywiać" który przygotowała dla was dietetyk [Dobry Dietetyk Monika Wesołowska](#) a podczas indywidualnych konsultacji sprawdzi wskaźnik BMI oraz przeprowadzi analizę masy i składu ciała profesjonalnym sprzętem medycznym
- ✔ Pyszne przekąski przygotuje [Strefadobregosmaku Staszów](#)
- ✔ Możliwość skorzystania z bezpłatnych badań wykonywanych przez medyków z [Przychodnia Rodzinna w Staszowie](#) (pomiar ciśnienia krwi, pomiar cukru we krwi oraz naukę badania piersi na fantomach)

Dziękujemy naszym partnerom i sponsorom za ufundowanie nagród rzeczowych oraz Voucherów: [Prymus-AGD Staszów](#), [Dobry Dietetyk Monika Wesołowska](#), [Strefadobregosmaku Staszów](#), [Przychodnia Rodzinna w Staszowie](#), [Staszowski Ośrodek Kultury](#) . Oprawę florystyczną w tym dniu przygotowuje niezawodna [Miracles Kate](#)

Zachęcamy do udziału w „Aktywnym Dniu Kobiet” wszystkie Panie. Zabierzcie ze sobą córki, mamy, koleżanki i spędźcie czas w przyjemnej atmosferze.
