

Egészsége Városért Közalapítvány

SZEGYIK programtervezet

2023. év

2023. 06.12. Nordic Walking képzés (3 óra) zajlott Lengyel Kriszta oktató közreműködésével

Időpont: 17 órai kezdet

Részvevők: 9 fő

Helyszín: Szentendre Czóbel park

2023.09.12. Időpont: 16 óra

Gyülekező: Szentendre PMK előtt

Tervezett útvonal: Szentendre Dunapart Pap szigetig, vagy Leányfaluig.

Fontos szempont a csoport teljesítő képességének, igényeinek felmérése.

2023.09.26. Időpont: 16 óra

Gyülekező: Szentendre PMK előtt

Tervezett útvonal: Busszal Pilisszentlászlóiig, onnan gyaloglás Kéktúra útvonalon Lajosforrás felé.

Igény szerint Nordic bot használata.

2023.10.10. Időpont: 16 óra

Gyülekező: Szentendre PMK előtt

Tervezett útvonal: szentendrei barangolás, városnéző gyaloglás.

2023. 10.24. Időpont: 16 óra

Gyülekező: Szentendre PMK előtt

Tervezett útvonal: Szentendre-Dömörkapu

(teljesítő képesség függvényében busszal oda, vagy vissza).

2023.11. 07. Időpont: 16 óra

Gyülekező: Szentendre PMK elő

Tervezett útvonal: Szentendre Vadon- Bükkös patakon keresztül Lászlótelep

2023.11.21. Időpont: 16 óra

Gyülekező: Szentendre PMK előtt

Tervezett útvonal: Szentendrei Keresztek felfedezése

2023. 12.05. Időpont: 16 óra

Gyülekező: Szentendre PMK előtt

Tervezett útvonal: Szentendre Adventi séta

Lehetőség lesz igény szerint nordic walking eszköz használatra is.

Időjárásnak megfelelően öltözzetek, kényelmes cipőben, túracipőben és folyadékot is hozzatok!

A korai sötétedés miatt a kezdési időpontok, valamint az időjárás függvényében a helyszínek változhatnak.

Szentendre, 2023.09.06.

Vargáné Kiss Zsuzsanna

SZEGYIK

Szentendrei Gyalogló Idősek Klubja