



Telefoniczny Dyżur Redakcyjny

piątek 11.30 - 13.30

Chciałbyś zgłosić jakiś problem, interwencję, a może pochwałę? Czekamy na Twój telefon pod numerem 32 230-84-51

W Zabrzu ruszyły prace nad stworzeniem memorandum inwestycyjnego miasta

Strona 2



Rynkowski symfonicznie w Zabrzu

Strona 2

TYGODNIK BEZPŁATNY ukazuje się we wtorki, od 1997r. REDAKCJA: Gliwice, pl. Piłsudskiego 3, czynna pn-pt: 9-16 tel./fax 32 230-84-51, kom. 503-10-60-19 www.gazeta-miejska.pl e-mail: redakcja@gazeta-miejska.pl

7 maja 2013 Nr 617

gazeta

miejska

Gliwice Zabrze

ISSN: 2081-9005

W Y D A N I E Z A B R Z A Ń S K I E

RUSZYŁA LETNIA EDYCJA PROGRAMU „AKTYWNE ZABRZE”



Zapytaj o szczegóły!

Szczegółowe informacje na temat zasad uczestnictwa można znaleźć na stronie www.aktzywnezabrze.pl lub w Punkcie Informacji o Mieście przy ul. Powstańców Śląskich 2, tel. (32) 271-72-76, od poniedziałku do piątku w godz. 10-18, w soboty do 14.

Chętni mogą trenować m.in. nordic walking

ZADBAJ O ZDROWIE PLENEROWO

Biegali, jeździli na rowerach, trenowali aerobic i poznawali tajniki nordic walking. W parku przy ulicy Dubiela zainaugurowano letnią edycję programu „Aktywne Zabrze”. W bezpłatnych treningach i szkoleniach można brać udział aż do listopada.



Anna Pakuła chce zachęcić do biegania swoje dzieci

Trzyletni Wiktor i jego o dwa lata starsza siostra Weronika na inauguracji letniej edycji „Aktywne Zabrze” pojawili się z mamą. – Postanowiłam aktywnie spędzić czas i zabrać dzieciaki na bieganie. Ja sama biegam, dzieciaki dopiero zaczynają. Mam nadzieję, że zaszczepię w nich tę aktywność. Zobaczymy, jak nam pójdzie – uśmiecha się Anna Pakuła, mama dwójki maluchów. Akcja przyciągnęła do

zabrzańskiego parku dziesiątki osób w różnym wieku. Wszystkich łączyło jedno. Chęć aktywnego spędzenia czasu na powietrzu. – Jestem szczęśliwa, że widzę was w takiej kondycji w tym pięknym miejscu. Zachęcam, byście nie ustawiali w staraniach nad kształtowaniem swojej sprawności fizycznej. To wszystko dla zdrowia – podkreślała prezydent Zabrze Małgorzata Mańka-Szulik. Rozpoczęta właśnie akcja jest drugą odsłoną przedsięwzięcia, w ramach którego zimą zabranie mogli trenować narciarstwo biegowe i zjaz-

dowe. Tym razem cykl bezpłatnych szkoleń obejmuje bieganie, fitness, nordic walking i kolarstwo. Zajęcia w ramach letniej edycji potrwają do listopada. Ich zwieńczeniem będą zawody, podczas których będzie można sprawdzić się w poszczególnych dyscyplinach. – Zapraszamy do udziału w treningach wszystkich mieszkańców Zabrze, ale nie tylko. Przez kolejne tygodnie zajęcia będą się odbywały zgodnie z harmonogramem prezentowanym na naszym portalu – tłumaczy Bartosz Kozłowski, jeden z organizatorów. (hm)



Ćwiczenia dla rowerzystów