

DOŁĄCZ DO SPOŁECZNOŚCI PARKRUN

BIEGAJ, TRUCHTAJ, SPACERUJ, POMAGAJ

lub po prostu przyjdź i kibicuj - decyzja należy do Ciebie!

Przyjazne, bezpłatne, rekreacyjne biegi na 5km
każda sobota, 9.00 rano

DOSTĘPNE DLA CAŁEJ RODZINY
dzieci i rodzice z wózkami mile widziani

ROZWIJAJ NOWE UMIEJĘTNOŚCI
weź udział w charakterze wolontariusza

BĄDŹ CZĘŚCIĄ SPOŁECZNOŚCI
zdobądź nowych przyjaciół i kontakty

POPRAW ZDROWIE I KONDYCJĘ
uprawiaj aktywność na powietrzu

BEZPŁATNY I ŁATWY UDZIAŁ
bez specjalnego wyposażenia czy stroju

ZYSKAJ PEWNOŚĆ SIEBIE
śledź postęp i realizuj postawione cele

"Kocham zdobywać nowych przyjaciół i przebywać z ludźmi, którzy motywują się nawzajem.
Nie miałam pojęcia, że parkrun zmieni moje życie na tak wiele pozytywnych sposobów"

Alison Mead

Zarejestruj się na [parkrun.com](https://www.parkrun.com)

i przyjdź na start swojego lokalnego biegu !