

4. BIEG DO ŹRÓDEŁ

PARK JELITKOWSKI W GDAŃSKU

SOBOTA 3/6/2017

DE
TOKS

POBIEGNIJ!

BIEG DO ŹRÓDEŁ to wydarzenie przygotowane specjalnie dla miłośników zdrowego i aktywnego trybu życia, lubiących nadmorską przestrzeń i gdańską wodę. Dzięki dwóm dystansom 3 i 10 km mogą wziąć w nim udział zarówno biegacze profesjonalni jak i rekreacyjni.

10.30 / wspólna rozgrzewka

11.00 / start Biegu Rodzinnego 3 km
(8.30–10.30 odbiór pakietów startowych)

12.00 / start Biegu Głównego 10 km
(8.30–11.30 odbiór pakietów startowych)

**W IV BIEGU DO ŹRÓDEŁ
można wygrać dziesiątki nagród!**

Są to m.in.:

- Kamera sportowa
- Bony do sklepu sportowego
- Akcesoria sportowe i piknikowe

UWAGA! W PAKIETACH
STARTOWYCH OBU BIEGÓW
NAGRODY GWARANTOWANE –
PRZYDATNE UPOMINKI.

OBIERZ KURS NA DETOKS!

9.00–16.00

W Parku Jelitkowskim czekają na
wszystkich atrakcje piknikowe.

Podczas wydarzenia:

- Poznacie pozytywne nawyki ułatwiające zdrowe funkcjonowanie
- Dowiecie się jak przeprowadzić DETOKS ciała, umysłu i relacji
- Weźmiecie udział w ciekawych, edukacyjnych warsztatach
- Uporzędkujecie myśli i ZRELAKSUJECIE SIĘ
- Dowiecie się jak KREATYWNIE zorganizować wolny czas z bliskimi
- Spędzicie czas w otoczeniu pięknej, nadmorskiej przyrody
- Spotkacie KATARZYNĘ BOSACKĄ, prowadzącą program „Wiem co jem i Wiem co kupuję”

ORGANIZATORZY:



WODA
DLA
POKOŁEN

PATRONI MEDIALNI:

Radio Gdańsk

trojmiasto.pl

MARATONY
POLSKIE.PL

4. BIEG DO ŹRÓDEŁ

PARK JELITKOWSKI W GDAŃSKU

SOBOTA 3/6/2017

DE
TOKS

PROGRAM

NA SCENIE

10.30 / ROZGRZEWKĄ DLA
BIEGACZY

13.00-14.00 / LEKCJA TAŃCA DLA
DZIECI I DOROSŁYCH

14.00-14.30 / KATARZYNA
BOSACKA – KURS NA DETOKS
W PRAKTYCE

14.30 – 15.00 / WRĘCZENIE
I LOSOWANIE NAGRÓD W BIEGU
GŁÓWNYM 10 KM

15.00-16.00 / SPEKTAKL TEATRU
MINIATURA „Jasiek i Małgośka, czyli
uważaj robaczku!”

STREFY PIKNIKOWE

KIERUNEK ZDROWE CIAŁO

profesjonalny masaż dla biegaczy
/ rowery do robienia koktajli /
trampoliny / porady dietetyków /
strefa z żywnością

KIERUNEK CZYSTY UMYŚL

nauka relaksacji / strefa chillout /
warsztaty naturalnych kosmetyków

KIERUNEK POZYTYWNE RELACJE

strefa malucha / zabawy dla dzieci
i rodziców / losowanie nagród w biegu
rodzinnym

KIERUNEK RÓWNOWAGA W PRZYRODZIE

ekologiczne środki czystości / punkt
Miasto na detoksie / spotkanie z
Katarzyną Bosacką

Katarzyna Bosacka

AMBASADOR IMPREZY

WWW.BIEGDOZRODEL.PL

WWW.GIWK.PL



/BLIZEJZRODEL

BIEGDOZRODEL@GIWK.PL