|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | |  | | ŻYJĘ ZDROWO  W GMINIE ŻUKOWO Uwaga Panie i Panowie, którzy chcą zrzucić zbędne kilogramy. Ruszają nabory do projektu sportowo – zdrowotnego. Cel - zredukowanie wagi ciała o 10 proc. przez trzy miesiące wspólnych ćwiczeń, wsparciu dietetyka i specjalistów od zdrowego stylu życia, zamiana tkanki tłuszczowej w tkankę mięśniową, wsparcie grupy ludzi borykających się z tym samym problemem. To wszystko w ramach programu „Żyję zdrowo w gminie Żukowo”. Warunkiem uczestnictwa jest wiek pomiędzy 35 a 60 rokiem życia oraz wartość BMI 25 i powyżej. | |  | |  | |  | | --- | | REKRUTACJA 29.01-31.02.2024CZAS TRWANIA PROGRAMU 13.03.2024-08.06.2024MIEJSCE OBIEKTY SPORTOWE GMINY ŻUKOWOSPOTKANIA W ŚRODY18.30-20.30 SOBOTY9.00-10.00BADANIA REKRUTACYJNE 10.02-24.02.2024 | |  | | ZGLOSZENIA oraz szczegóły OKiS Żukowo ul. 3 Maja 9B tel. 58 680-08-48 +48 731-809-002  e-mail:  [j.drazek@okis-zukowo.pl](mailto:j.drazek@okis-zukowo.pl)  [okis@okis-zukowo.pl](mailto:okis@okis-zukowo.pl) | |