

# Propozycje na Majówkę 2021

## Rowery

Doskonałym pomysłem na spędzenie wolnego czasu podczas majówki będzie wypad na rowery. Długie



kilkugodzinne wycieczki rowerowe, albo nawet takie krótsze, w pobliżu domu sprawią wam na pewno mnóstwo frajdy. Jazda na rowerze to sport, podczas którego możemy podziwiać piękną przyrodę. W naszym kraju nie brakuje malowniczych tras rowerowych. Wystarczy tylko się rozejrzeć. Rowery to propozycja dla każdego.

## Spacery



Jeśli nie macie rowerów, albo nie każdy z Was to lubi, wybierzcie piesze wycieczki lub wspólne bieganie. Sport to zdrowie, więc na pewno po tak aktywnym weekendzie, taka majówka na pewno będzie niezapomniana.

## Nordic walking



Nordic walking stał się dość popularnym sportem w naszym kraju. Spotykamy coraz więcej osób chodzących z kijkami. To również dobra propozycja na majówkę. Kijki możemy zabrać ze sobą na weekendowy wyjazd za miasto. Wiele hotelów i pensjonatów oferuje bezpłatne wypożyczenie tego typu sprzętu. Wystarczy park, las czy spacerowa trasa w mieście i można ruszać przed siebie z kijkami w dłoniach.

## Kajaki



Spływy kajakowe to fantastyczna opcja na długi weekend. Taki wypad będzie niezwykłą przygodą. Na kajaki możemy wybrać się całą rodziną. Osoby niepotrafiące pływać nie mają się czego obawiać, ponieważ na kajak zakładamy kamizelkę asekuracyjną.

## Wypoczynek nad wodą lub w ogrodzie

Korzystaj z pierwszych ciepłych dni i spędzaj jak najwięcej czasu na dworze. Może macie gdzieś w pobliżu swojego miejsca zamieszkania jeziorko? Wybierz się tam, woda zawsze relaksuje. Jeżeli lubisz



wędkować – zabierz ze sobą wędkę. Jeśli masz ogródek, wystaw wygodny leżak, weź do ręki ulubioną książkę i delektuj się pyszną herbatką. Promienie słoneczne sprawią, że organizmowi dostarczysz witaminy D. Odpocznijcie od komputerów i telewizji.



## Grillowanie



Jeżeli tylko pogoda pozwoli, zorganizuj w ogródku wspólne grillowanie z rodziną. Nic tak nie spaja ludzi, jak wspólne spędzanie wolnego czasu, szczególnie gdy odbywa się to w miłej atmosferze. Nie zapominaj, że warzywa grillowane też są bardzo smaczne.



Opracował Krzysztof Prot