

WIELKI SPORTOWO-RODZINNY PIKNIK

na Błoniach PGE Narodowego

Fundacja Zwalcz Nudę po raz kolejny zaprasza warszawiaków na wielki, sportowo-rodzinny piknik! Partnerzy wydarzenia przygotowali szereg atrakcji dla rodzin. Wydarzenie odbędzie się **14 września na Błoniach PGE Narodowego w Warszawie, w godzinach 12:00-17:00**. Piknik będzie jedną z atrakcji Narodowego Dnia Sportu i Warszawskich Dni Rodzinnych. Wstęp na wydarzenie jest bezpłatny.



Narodowy Dzień Sportu to ogólnopolska inicjatywa, która ma na celu zmotywowanie Polaków do uprawiania regularnej aktywności fizycznej. „W tym dniu setki punktów sportowych w całej Polsce zaproszą na bezpłatne treningi. Nie będzie lepszej okazji do rozpoczęcia nowego, zdrowego i aktywnego stylu życia” – mówi Krystyna Radkowska, prezes Fundacji Zwalcz Nudę. Jedną z największych atrakcji będzie piknik sportowy, gdzie wszyscy będą mogli spróbować swoich sił w nowych dyscyplinach. Uczestnicy wydarzenia, bez względu na płeć, wiek i sprawność fizyczną będą mogli skorzystać z dziesiątek atrakcji przygotowanych przez naszych Partnerów.

„Według badania MultiSport Index 2019 aż 36 proc. Polaków powyżej 15 roku życia nie podejmuje żadnej aktywności fizycznej. Wśród nich najliczniejszą grupę stanowią seniorzy. Badania pokazują, że zaledwie 8 proc. zwolenników aktywności w towarzystwie, jako kompana do ćwiczeń wybiera dziecko, a aż połowa aktywnych fizycznie Polaków ćwiczy w pojedynkę. Narodowy Dzień Sportu to świetna okazja, by zmienić przyzwyczajenia i odkryć rodzinny wymiar aktywności” – podkreśla Adam Radzki, Członek Zarządu Benefit Systems, firmy będącej twórcą Programu MultiSport.

MultiSport, będący partnerem wydarzenia, przygotował specjalną strefę edukacyjno-sportową, w której każdy znajdzie coś dla siebie. Dorośli i seniorzy będą mogli sprawdzić skład swojego ciała i skorzystać z konsultacji dietetyków, fizjoterapeutów i trenerów personalnych. Dodatkowo w strefie dostępne będą urządzenia łączące ruch i nowoczesną technologię, m.in. ICAROS, czyli sprzęt do ćwiczeń w wirtualnej rzeczywistości. Na najmłodszych czekać będą specjalne multimedialne stacje sportowe programu Aktywne Szkoły MultiSport oraz dmuchańce. Pragnienie wszystkich odwiedzających ugaszą zdrowe koktajle zmiksowane przy pomocy własnych mięśni.

Na swoje stanowisko zaprasza również **Carolina Toyota Wola** - Hybrydowe Serce Warszawy. Emocjonujące sportowe atrakcje czekają zarówno na dzieci i dorosłych. Podczas gdy rodzice będą

mieli możliwość odbycia jazd testowych najnowszymi modelami Toyoty, dzieci wezmą udział w emocjonujących wyścigach gokartów. Dreszczyk emocji gwarantowany!

W sportowej strefie pikniku na uczestników czekać będzie szereg atrakcji. **Polska Izba Żywności Ekologicznej** odpowie na wszystkie Wasze pytania dotyczące zdrowego żywienia oraz zaprosi do wzięcia udziału w warsztatach kulinarnych prowadzonych przez wybitnego szefa kuchni, Tomasza Konika! Również na stoisku **BioPlanet** będziecie mogli spróbować pysznej, ekologicznej żywności oraz poznać sympatyczne Biominki! Po poczęstunku czas na ruch! Zapraszamy do strefy **Legii Warszawa**, gdzie będziecie mogli wziąć udział w różnych grach sportowych - czekać na Was będą treningi m.in. z piłki nożnej, siatkówki, koszykówki, rugby i tenisa.

Ogrom sportowych emocji zapewnią Wam związki sportowe, które tłumnie stawiają się na wydarzeniu! **Polski Związek Sportów Wrotkarskich** proponuje naukę jazdy na rolkach – kask mile widziany! **Polski Związek Zapaśniczy** na czele z mistrzem Andrzejem Supronem zaprosi na wspólne ćwiczenia zapaśnicze. **Polski Związek Snookera i Bilarda Angielskiego** zdradzi Wam jak grać aby bila zawsze trafiła do odpowiedniej łazy. **Polskie Stowarzyszenie Palantów** proponuje szaloną grę w palanta, a **Warszawski Okręgowy Związek Narciarski** udowodni, że uprawiać sporty zimowe można również bez śniegu. **Polski Związek Żeglarski** przeprowadzi jedyny w swoim rodzaju trening na jachtach – ahoj! Kendo, iaido, jodo, ju-kendo – pojęcia wyjaśni (a nawet zaprezentuje!) **Polski Związek Kendo**. **Aeroklub Polski** zrobi z Was pilotów – zasiądziecie za sterami prawdziwego szybowca. **Polski Związek Łyżwiarstwa Figurowego** zaprosi Was na trening łyżwiarski, a **Polski Związek Kulturystryki, Fitness i Trójboju Siłowego** zachęca do wzięcia udziału w zawodach „wyciskania na ławeczce”. Po „wyciskaniu” zajrzyjcie do **Polskiego Związku Squasha** i poznajcie tajniki tej popularnej i lubianej gry. **Polski Komitet Paraolimpijski** umożliwi Wam inspirujące spotkania z paraolimpijczykami, którzy poprowadzą super rozgrzewkę i różne treningi. **Polski Związek Lekkiej Atletyki** specjalnie dla Was zbuduje Miasteczko Lekkoatletyczne, gdzie w praktyce sprawdzicie swoją siłę i prędkość. **Polski Związek Wędkarstwa** zorganizuje zawody wędkarskie oraz przedstawi Wam najlepszych młodych wędkarzy na świecie, których boją się wszystkie ryby!

Podczas zabawy ze związkami sportowymi oszczędźcie trochę sił na pozostałe atrakcje! **AIRO Centrum Aktywnej Rozrywki** zaprosi na treningi na trickboardzie i innych kosmicznych przyrządach. **Klub Miedzeszyn** zorganizuje turniej mini tenisa, odpowie również na wszystkie pytania dotyczące aktywności fizycznej. **GWKS Ajsedora** zaprezentuje Wam piękno gimnastyki artystycznej – w pokochaniu tej dyscypliny na pewno pomogą Wam treningi otwarte. **UKS Kliwer** nauczy Was wiązać węzły żeglarskie oraz zaznajomi z budową jachtów – dzięki tej wiedzy zostaniecie prawdziwymi wilkami morskimi. Pokaz capoeiry przy akompaniamencie oryginalnych brazylijskich bębnów **przygotuje FICAG Polska**.

Na Pikniku dostępna będzie również strefa **Warszawskich Dni Rodzinnych**. Spotkania z alpakami, escape room, żaglówki, szybowce, dmuchańce, pokazy magii, eksperymenty chemiczne i łamigłówki matematyczne to tylko niektóre z atrakcji, które dostępne będą w strefie rodzinnej.

Wszystkie wydarzenia w ramach pikniku są bezpłatne.

Partnerami strategicznymi wydarzenia są PGE Narodowy oraz MultiSport.

Patronat honorowy nad wydarzeniem objął Minister Sportu i Turystyki, Pan Witold Bańka, Prezydent m. st. Warszawa, Pan Rafał Trzaskowski, Polski Komitet Olimpijski, Polski Komitet Sportów Nieolimpijskich oraz Polski Komitet Paraolimpijski.

Patroni medialni wydarzenia: Radio Eska, Eska TV, W Punkt o Zdrowiu, The Point, Rodzina Zdrowia, Oh Me, polski-sport.pl, Sportowa Rodzina, Fit.pl, Asystent Trenera, StressFree.pl, Poradnik Zdrowie, Tygodnik Przegląd.

Projekt jest dofinansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki.

Więcej informacji – www.narodowydziensportu.pl