**UWAGA Fundacja Aktywizacji Seniorów RetroKrzepa OGŁASZA: KONKURS Z NAGRODAMI NA NAJLEPSZY FILMIK Z ĆWICZENIAMI**

“SENIOR AKTYWNY FIZYCZNIE” – to nasze hasło przewodnie ❤️  
Jeśli jesteś aktywny, masz dystans do siebie, lubisz ćwiczyć, chcesz zachęcić swoich znajomych do aktywnego trybu życia weź udział w KONKURSIE i nagraj film pełen pozytywnych emocji 😃  
  
SENIORZE zasady są proste 😊  
• Jeśli masz co najmniej 60 lat ❤️  
• Nagraj film trwający maksymalnie 2,5 minuty,  
• Wybierz jedną z trzech kategorii (ćwiczenia w domu bez przyboru, ćwiczenia w domu z przyborem lub ćwiczenia w plenerze),  
• Uwzględnij w nim 3 ćwiczenia zaczerpnięte z filmów emitowanych na naszym kanale RetroKrzepa na YouTube oraz na profilu RertoKrzepy na Faceboku,  
• Wstaw na swoim profilu posta z filmem konkursowym oraz oznacz w poście RetroKrzepę - jest to warunek konieczny.  
  
Nagrody konkursowe: zestaw dwóch taśm Thera Band, piłka rehabilitacyjna o średnicy 65 cm., kije do Nordic Walking i nagroda specjalna dla najstarszego uczestnika poduszka sensoryczna do ćwiczeń (linki do nagród znajdują się w zamieszczonym poniżej regulaminie konkursu).  
  
CZAS TRWANIA KONKURSU: 23.07.2020 do 14.08.2020 godz: 23.59.  
WYNIKI: 17.08.2020 NA NASZYM PROFILU 🥰