**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 