



PROGRAM SPOTKANIA
Postomińskiego Klubu Morsów
„WIKING”
rozpoczynającego sezon
kąpielowy 2012/2013
Jarosławiec 4 listopada 2012 r.

- godz. 10.00 – rozpalenie ogniska integracyjnego
- godz. 11.00-12.00 – przyjazd Morsów i Morświnek, potwierdzenie na liście obecności
– Ośrodek Wczasowy „Przywodny”, 76-107 Jarosławiec, ul. Spacerowa 6
- godz. 12.00-12.25 – rekreacyjny spacer nadmorską plażą, sprawdzenie temperatury wody, pełna relaksacja, wymiana wrażeń uczestników morsowania
- godz. 12.45 – przywitanie uczestników kąpeli, wspólna rozgrzewka na jarosławieckiej plaży wszystkich uczestników kąpeli
- godz. 13.00 – z okrzykiem – hura !!! do wody – nie tylko nogi, pośladki i kark ale całe ciało we wspólnej kąpeli zanurzyć na kilka minut należy, wspólne zdjęcie wszystkich uczestników kąpeli
- godz. 13.30 – spotkanie integracyjne przy ognisku uczestników kąpeli
Można zabrać ze sobą:
- ulubioną potrawę dla siebie i ciut, ciut więcej
 - dużo kawałów, dobry humor, instrumenty – uzdolnieni
 - na używki nie ma cenzury
- godz. 15.00, a może i dłużej... – zakończenie wspólnego spotkania promującego zdrowy styl życia oraz niekonwencjonalne metody poprawy stanu zdrowia

Wszystkich zwolenników zimnej wody w szeregi Postomińskiego Klubu Morsów „WIKING” serdecznie zapraszamy, prosząc o wstępne potwierdzenie uczestnictwa pod nr tel. (59) 810-89-24 lub 601 626 330, co ułatwi organizacyjne spotkanie.

Z morsowym pozdrowieniem
Zdzisław Ludwikowski