

## STREFA SPORTU

### VII OGÓLNOPOLSKI BIEG PO ZIEMI MIRZECKIEJ

12:30 - Zapisy na biegi.

Kategorie biegowe:

1. Bieg SKRZATÓW - godz. 14:00  
- (rocznik 2018 i młodszy) - dystans 150 m
2. Bieg ŻAKÓW - 14:20  
- (rocznik 2015 - 2017) - dystans 250 m
3. Bieg wczesnoszkolny - 14:40  
- (rocznik 2013 -2014) - dystans 400 m
4. Bieg szkolny - godz. 15:00  
- (rocznik 2011 - 2012) - dystans 800 m
5. Bieg szkolny dzieci starszych - godz. 15:30  
- (rocznik 2009 - 2010) - dystans 1000 m
6. Bieg OPEN kobiet - godz. 16:00  
- dystans 3000 m
7. Bieg OPEN mężczyzn - godz. 16:00  
- dystans 6000 m



17:00 - Wręczenie nagród zwycięzcom.

Nagrody zostaną również wręczone dla najmłodszego i najstarszego uczestnika biegu oraz dla trzech osób spośród pozostałych uczestników.

Zapisy:

- Urząd Gminy w Mircu, pok. 220 - sekretariat,
- strona internetowa [www.mirzec.pl](http://www.mirzec.pl)
- (pobranie, wypełnienie i przesłanie formularza zgłoszeniowego na adres e-mail: [sekretariat@mirzec.pl](mailto:sekretariat@mirzec.pl))
- bezpośrednio w dniu imprezy.

## STREFA ZDROWIA I URODY 14:00 - 18:00

- BEZPŁATNE POMIARY CIŚNIENIA, CUKRU I SATURACJI
- PORADY EDUKACYJNE NA TEMAT SZCZEPIEŃ HPV,
- EDUKACJA PIELĘGNIARSKA W ZAKRESIE DIABETOLOGII I KARDIOLOGII
- SZKOLENIE Z ZAKRESU PIERWSZEJ POMOCY
- BEZPŁATNE BADANIE WZROKU I SŁUCHU
- PORADY Z ZAKRESU REHABILITACJI ORAZ MASAŻE NA MACIE MASUJĄCEJ
- BEZPŁATNE BADANIA CYTOLOGICZNE
- WYKONYWANIE MAKIJAŻU, STYLIZACJA BRWI ORAZ PIELĘGNACJA TWARZY
- KONSULTACJE Z ZAKRESU KOSMETOLOGII ESTETYCZNEJ
- OCZYSZCZANIE WODOROWE, MAKIJAŻ PERMANENTNY, STYLIZACJA RĘŚ

**19:00**  
**KONCERT**  
**KINGI ZAWODNIK**

**19:30**  
**KONCERT**  
**KLAUDII ZIELIŃSKIEJ**

## STREFA ZABAW 14:00 - 19:00

BEZPŁATNIE

- PLAC ZABAW DLA DZIECI
- ANIMATORZY GIER I ZABAW
- BROKATOWE TATUAŻE, MALOWANIE TWARZY I WŁOSÓW
- WATA CUKROWA I POPCORN

**DODATKOWO:**

- PUNKT KONSULTACYJNY PROGRAMU „CZyste Powietrze”
- DZIAŁANIA PROFILAKTYCZNE PROWADZONE PRZEZ KOMENDĘ POWIATOWĄ POLICJI W STARACHOWICACH



**17:45 - WRĘCZENIE NAGRÓD ZWYCIĘZCOM KONKURSU PLASTYCZNEGO „PRZYSZŁOŚĆ ZIEMI W NASZYCH RĘKACH”**

**18:00 - ZABAWA PROSZKOWYMI KOLORAMI**

**18:30 - WYSTĘP IGORA SERAFINA I SZYMONA MYTNIKA**

**20:30 - ZAKOŃCZENIE**



**UWAGA! UWAGA!**

**23 CZERWCA O GODZ. 15:00 ZAPRASZAMY NA II ROWEROWY RAJD PO GMINIE MIRZEC (SZCZEGÓŁY NA WWW.MIRZEC.PL)**

ORGANIZATORZY:

WÓJT GMINY MIRZEC MIROSLAW SEWERYN  
MIRZECKIE TOWARZYSTWO SPORTOWE „LEONARD”  
BIBLIOTEKA I OŚRODEK KULTURY GMINY MIRZEC  
GMINNY OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ W MIRCU

ZADANIE JEST DOFINANSOWANE ZE ŚRODKÓW POWIATU STARACHOWICKIEGO

PATRONAT MEDIALNY:

