

## Bringázz az óvodába!



A gyerekeket és a szülőket egy közös kerékpározásra hívjuk, hisz a biciklizésnél már csak az a jobb, ha sokan biciklizünk együtt!

*Amellett, hogy jó móka, sok más indok is szól a kerékpározás mellett....*

- *A kalóriával ellentétben, benzint nem égetünk kerékpározás alatt!*
- *A rendszeres testmozgás valóságos csodaszer a borús lelkiállapot orvoslásában, elősegíti a mély és harmonikus légzést, ami pozitívan hat lelkivilágunkra.*
- *A mozgás előidézte intenzívebb oxigénellátás javítja az agy és a hormontermelő mirigyek működését, az izmok pedig rengeteg salak- és méranyagot égetnek el.*
- *Tíz percnél hosszabb biciklizés után szervezetünk a következő 48 órában több kalóriát éget el, mint máskor.*
- *A kerékpározás közben dolgoznak a hátizmok is, amelyek segítenek jó tartást adni a gerincnek.*

### 2018. szeptember 20.

- **Enyingi Szirombontogató Óvoda, Kossuth L. u. 25.:**

**Indulás: 15.00**

**Útvonal:** (Indulás a László K. utcai kaputól) László K. u. – Petőfi u. – Hunyadi – László K. u.

- **Enyingi Szirombontogató Óvoda, Rákóczi u. 33.:**

**Indulás: 15.30**

**Útvonal:** Rákóczi u.33. – Bocsor I. u. – Árpád u. – Nagyatádi u. – István u. – Bocsor I. u. – Rákóczi u. 33.

### 2018. szeptember 21.

- **Enyingi Szirombontogató Óvoda, Vas Gereben u. 1.:**

**Indulás: 15.00**

**Útvonal:** (Indulás az István utca felől) István u. – Attila u. – Bethlen G. u. – Berzsenyi u. – István u.

Biciklizést nem lehet elfelejteni, sőt mi több, soha nem késő elkezdeni!