

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA JESIENIA



1. Spacer do parku

Spacer do parku jest dobrym pomysłem na spędzenie aktywnego dnia. Można karmić wiewiórki, zbierać kasztany, liście i szukać oznak jesieni.

2. Rower

Coraz częściej nasza jesień jest całkiem słoneczna i ciepła dlatego warto korzystać z takiej pogody i wybrać się na wycieczkę rowerową.



3. Grzybobranie

Nawet jeśli jest deszczowo to spacer do lasu i szukanie grzybów może być bardzo udanym sposobem spędzenia aktywnie czasu wolnego.

4. Farma dynii

Farmy dynii to popularne ostatnio miejsce na aktywną wycieczkę. Często w takich miejscach można też spotkać różne zwierzęta.



5. Gotowanie

Jeśli jednak pogoda odstrasza od aktywności na świeżym powietrzu to proponujemy gotowanie! Wyprawa na zakupy i przyrządzanie jesiennych potraw.



**ZDROWO
i
SPORTOWO**