

KOWARSKA JESIEŃ 17.10.2026



Godz. 10.00

**DOLNOŚLĄSKI TURNIEJ KARATE
DZIECI I MŁODZIEŻY – KOWARY 2026**

Honorowy Patronat:

- Dolnośląski Urząd Marszałkowski
- Burmistrz Miasta Kowary
Elżbieta Zakrzewska

**Sportowa rywalizacja,
emocje i pasja do karate!**

W turnieju wezmą udział najlepsi zawodnicy z różnych regionów Polski, między innymi z województw dolnośląskiego, łódzkiego i wielkopolskiego. Zawodnicy będą rywalizować w poszczególnych konkurencjach, zdobywając doświadczenie i rozwijając ducha sportowej walki w atmosferze wzajemnego szacunku i zasad fair play.

**Hala sportowa SP nr 1
Kowary, ul. Ślężica 16**



Godz. 10.00

**RÓŻOWY PAŹDZIERNIK
„TWOJE ZDROWIE W TWOICH RĘKACH”**

Różowy Październik to czas, w którym szczególnie przypominamy o profilaktyce raka piersi, znaczeniu regularnych badań oraz wczesnym wykrywaniu choroby.

Program:

- Nauka samobadania dla kobiet i mężczyzn
- Szkolenie na fantomach
- Rozmowy profilaktyczne

**Hala sportowa SP nr 1
Kowary, ul. Ślężica 16**



Godz. 12.00

**„RAZEM DLA KOWAR”
SĄSIEDZKI FESTYN INTEGRACYJNY**

Zapraszamy wszystkich mieszkańców Kowar – od najmłodszych po seniorów – na Sąsiedzki Festyn Integracyjny „Razem dla Kowar”. Spotkajmy się, by spędzić dobry czas w atmosferze wzajemnego wsparcia, życzliwości i lokalnej solidarności.

Program:

- Wspólne biesiadowanie
- Animacje dla dzieci
- Strefa wsparcia i rozmów
- Pilates z instruktorem dla osób dorosłych
- Lokalne brzmienia: MUZYKA

**Teren przy SP nr 1
Kowary, ul. Ślężica 16**



**DOLNY
ŚLĄSK**

