

Gmina

- [Prace na ul. Krzaklewskiego](#)



ul. Krzaklewskiego

[Prace na ul. Krzaklewskiego](#)

2020-10-26

Drogowcy pracują przy przebudowie ul. Krzaklewskiego. Inwestycja wyniesie 176 tys. zł. Za tę kwotę wyremontowany zostanie odcinek o długości prawie 300 m. Zakres robót obejmuje: rozbiórkę istniejącego krawężnika betonowego, ułożenie nowego krawężnika, wykonanie nowej nawierzchni z betonu asfaltowego. Wykonawcą przebudowy jest Przedsiębiorstwo Robót Drogowych DROKAM z Piaseczna.

- [Konkursy w ramach Programu „Niepodległa”](#)



Konkursy w ramach Programu „Niepodległa”

[Konkursy w ramach Programu „Niepodległa”](#)

2020-10-26

Wojewoda Podkarpacki zaprasza do udziału w trzech konkursach online w ramach Programu Wieloletniego „Niepodległa” na lata 2017 - 2022, Priorytet 2, Schemat 2C, które skierowane są do dzieci i młodzieży, dorosłych zamieszkujących teren województwa podkarpackiego oraz polskiej mniejszości narodowej zamieszkującej teren obwodu lwowskiego na Ukrainie.

- [8 Tygodni Do Zdrowia- cykl filmów instruktażowych](#)

8 tygodni do zdrowia



www.akademia.nfz.gov.pl



Dowiedz się więcej



**Chcesz zrzucić kilka kilogramów?
Poprawić wydolność lub kondycję?
Mieć więcej siły?
Zapraszamy do programu AKADEMII NFZ.**

8 FILMÓW Z TRENINGAMI

Osiem 35-minutowych programów na kolejne tygodnie

1. Adaptacja, czyli zaczynamy
2. Budujemy wydolność
3. Ćwiczymy z obciążeniem
4. Tabata i nasze pierwsze interwały
5. Wzmacniamy siłę mięśni
6. Poznajemy interwały profesora Gibali
7. Czas na interwałowy HIIT. Etap 1
8. Gotowi na interwałowy HIIT. Etap 2

TRENUJEMY BEZPIECZNIE

Ćwiczenia są bezpieczne i skuteczne.

Jednak zanim rozpocznieś treningi, odpowiedz na pytania z formularza PAR-Q. Jeśli choć na jedno z pytań zawartych w tym teście odpowiesz twierdząco - porozmawiaj z lekarzem o ewentualnych przeciwwskazaniach do aktywności. Dla własnego bezpieczeństwa.

Treningi zostały przygotowane przez profesjonalnych trenerów.

FIZJOTERAPEUTA

Przed każdym treningiem demonstruje jak poprawnie wykonywać ćwiczenia.

LEKARZ

Omawia zdrowotne korzyści wysiłku fizycznego oraz przedstawia tygodniowy plan samodzielnej aktywności.

PSYCHOLOG

Motywuje nas i zachęca do wytrwałości.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia



**TRENUJESZ W DOMU
ZA DARMO O DOWOLNEJ PORZE**

Program pn. „8 Tygodni Do Zdrowia”,

[8 Tygodni Do Zdrowia- cykl filmów instruktażowych](#)

2020-10-23

Narodowy Fundusz Zdrowia w partnerstwie z Ministerstwem Zdrowia i Warszawskim Uniwersytetem Medycznym

realizuje **program pn. „8 Tygodni Do Zdrowia”**, który ma na celu zachęcić do regularnej aktywności fizycznej.

- [Zgłoszenie awarii oświetlenia ulicznego](#)



Zgłoszenie awarii oświetlenia ulicznego

[Zgłoszenie awarii oświetlenia ulicznego](#)

2020-10-22

W sytuacji awarii oświetlenia ulicznego na terenie Gminy Kolbuszowa prosimy o zgłaszanie tego faktu bezpośrednio do służb energetycznych.

- [Nagroda dla Muzeum Kultury Ludowej w Kolbuszowej- Sybilla 2019](#)



Nagroda dla Muzeum Kultury Ludowej

[Nagroda dla Muzeum Kultury Ludowej w Kolbuszowej- Sybilla 2019](#)

2020-10-21

Muzeum Kultury Ludowej w Kolbuszowej z radością informuje o otrzymaniu nagrody głównej w Konkursie na Muzealne Wydarzenie Roku SYBILLA 2019 w kategorii projekty naukowo-badawcze za przedsięwzięcie „Kolędowanie na Rzeszowszczyźnie”!

- [Siłownia plenerowa w Widętce](#)



Plac rekreacyjny w Wieleńce

[Siłownia plenerowa w Wieleńce](#)

2020-10-21

Na działce w pobliżu kompleksu sportowego „Orlik” zlokalizowanego naprzeciwko szkoły podstawowej w miejscowości Wieleńka montowane są trzy podwójne urządzenia siłowni plenerowej (ławeczka-prostownik, prasa nożna- wioślarz, drabinka-podciąg nóg) oraz obiekty małej architektury (dwie ławki, kosz na śmieci, stojak na rowery).

- [Nagrody Burmistrza Kolbuszowej dla nauczycieli](#)



Dzień Edukacji Narodowej

[Nagrody Burmistrza Kolbuszowej dla nauczycieli](#)

2020-10-20

Ze względu na obecną sytuację epidemiologiczną w tym roku nie odbyły się gminne uroczystości z okazji Dnia Edukacji Narodowej. Jednak podobnie jak w latach poprzednich do przedszkoli i szkół działających na terenie Gminy Kolbuszowa przekazane zostały życzenia dla dyrektorów, nauczycieli oraz pracowników oświaty od Burmistrza Kolbuszowej Jana Zuby oraz Przewodniczącego Rady Miejskiej Krzysztofa Wilka.

- [Bitwa Warszawska 1920](#)



Bitwa Warszawska 1920

[Bitwa Warszawska 1920](#)

2020-10-19

Miejska i Powiatowa Biblioteka Publiczna w Kolbuszowej zaprasza na swój kanał YouTube, gdzie można obejrzeć materiały poświęcone Bitwie Warszawskiej 1920.

- [Komunikat- Kryta Pływalnia FREGATA w Kolbuszowej](#)



Komunikat

[Komunikat- Kryta Pływalnia FREGATA w Kolbuszowej](#)

2020-10-16

W ZWIĄZKU Z WYTYCZNYMI MINISTERSTWA ZDROWIA I OBOSTRZENIAMI ZWIĄZANYMI Z ROZPRZESTRZENIANIEM SIĘ KORONAWIRUSA oraz OBJĘCIEM NASZEGO POWIATU CZERWONĄ STREFĄ - Kryta Pływalnia FREGATA w Kolbuszowej od dnia 17 października 2020 r. będzie **NIECZYNNĄ - do ODWOŁANIA**