



## **Com-Com Zone w Nowej Hucie świętuje 10. urodziny**

2018-11-10

**Dziś, w sobotę w Com-Com Zone na ul. Ptaszyckiego 6 zaczyna świętować swoje dziesięciolecie. Atrakcji dla dzieci i młodzieży nie zabraknie.**

Dla seniorów będą warsztaty szydełkowania, zaś dla maluchów zabawy i zajęcia artystyczne, fikołki, taplanie się w wodzie i czego ich dusza zapagnie. W programie dla dorosłych mnóstwo ciekawych propozycji: wykłady, badania, ale i spora dawka sportu - joga, siłownia, stretching, pływanie, zumba, sztuki walki itd. Odbędzie się także turniej piłki nożnej.

Nie zabraknie również tortu urodzinowego, a także loterii i konkursów z nagrodami.

### **Program:**

- 9.00-16.00 - treningi personalne (zapisy w recepcji siłowni)
- 10.00-16.00 - gry rodzinne w KIP (Krakowski Instytut Psychoterapii)
- 11.00-13.00 - zabawy z chustą klanza dla maluszków z rodzicami (SIEMACHA Parent Spot)
- 11.00-15.00 - rodzina na ściance, czyli fotografia rodzinna i nie tylko (SIEMACHA Spot)
- 11.00-15.00 - kreatywne szydełkowanie - warsztaty pokazowe dla seniorów (Nestor Spot, sala plastyczna SIEMACHA Spot).
- 11.00-15:00 - zajęcia artystyczne dla dzieci (SIEMACHA Spot)
- 13.30-15:00 - zajęcia artystyczne dla maluszków z rodzicami (SIEMACHA Parent Spot)

Dodatkowo nie zabraknie zajęć fitness dla dużych i małych:

### **Megaspalanie (sala czerwona):**

- 9.00 - 1000 kcal kettlebell - K.Piotrowska
- 10.00 - Superpupa - K. Piotrowska i A. Rybka
- 11.00 - Body Workout oraz wykład - A. Rybka
- 12.15-12.45 - wykład „Dietetyka bez tajemnic - prawdy i mity na temat zdrowego odżywiania” - A. Rybka

### **Strefa relaksu (sala zielona):**

- 11.00 - pilates - K. Bartz
- 12.00 - stretching - K. Bartz
- 13.00 - zdrowy kręgosłup oraz mobility - M. Dziedzic
- 14.10-14.50 - wykład „Jak dbać o swój kręgosłup oraz postawę ciała w codziennym życiu” - M. Dziedzic
- 19.00-20.30 - joga i relaksacja - wieczór z Kasia Brocką, joginką i podróżniczką

### **Sztuki walki i treningi przeszkodowe:**



- 9.00 - Extreme Run Training (trening pod biegi przeszkodowe) - S. Polański
- 10:00 - Kids Workout - S. Polański
- 11.00 - otwarty trening biegowy - S. Polański
- 11.15 - boks - S. Libront

**Maraton taneczny bez granic (sala zielona i hala sportowa):**

- 15.00-18.00 - zumba - M. Kłós i A. Szczepanek

**Pływalnia:**

- 10.00-11.00 - otwarty trening grupy naborowej sekcji pływackiej - M. Głowniak
- 18.00-21.00 - Aqua Show (aqua trampoliny, pole dance w wodzie, aquacycling, aquajogging)

**Dodatkowo:**

- 9.30-13.30 - badanie niedoborów witamin minerałów i aminokwasów
- 9.30-14.00 - henna brwi i rzęs oraz porady
- 10.00-14.00 - komputerowe badanie stóp i wad postawy
- 15.00-17.30 - masaż relaksacyjny, klasyczny, sportowy, leczniczy z elementami terapii manualnej, masaż bańkami chińskimi.

Szczegóły na stronie internetowej [comcomzone.pl](http://comcomzone.pl).