



## **Turniej bilarda i tenisa stołowego dla seniorów**

2019-08-07

**TCF HUB Centrum Sportu zaprasza wszystkich seniorów do wzięcia udziału w turnieju bilarda i tenisa stołowego. W zawodach, które odbędą się w poniedziałek, 26 sierpnia przy al. 29 Listopada 94, mogą wziąć udział zawodnicy, którzy ukończyli 60 lat. Na uczestników czekają atrakcje zorganizowane w ramach dnia otwartego.**

Turniej będzie inauguracją pierwszej w Polsce bilardowej ligi seniora. Zawody turnieju zostaną rozegrane w kategorii amator/początkujący. Dlatego też chętni mogą przychodzić do klubu codziennie od godz. 9.00 do 16.00 i bezpłatnie ćwiczyć grę w bilard. Klub oferuje też możliwość umówienia grupy na lekcję gry w bilard z profesjonalnym terenem, Piotrem Cepilem.

- Bilard to doskonały sport dla osób starszych, nie wymaga dużego wysiłku fizycznego ani nakładów finansowych, a daje mnóstwo radości i przyjemności. Budzi też ducha rywalizacji – przekonuje Andrzej Siejko, dyrektor turnieju.

I Otwarty Turniej Bilarda i Tenisa Stołowego dla Seniorów to nie tylko wydarzenie sportowe. W ramach dnia otwartego dla seniorów w klubie odbędą się także wykłady, prezentacje, pokaz iluzjonisty oraz spotkanie z krakowskim podróżnikiem Piotrem Śliwińskim.

Wszystkie zajęcia, wykłady i atrakcje są ogólnodostępne, natomiast osoby, które chcą wziąć udział w zawodach muszą się zapisać do turnieju:

- osobiście: TCF HUB Centrum Sportu przy al. 29 Listopada 94
- mailowo: [pls@tcfhub.pl](mailto:pls@tcfhub.pl)
- nNa stronie internetowej: [tcfhub.pl](http://tcfhub.pl)

Zapisy przyjmowane są do 21 sierpnia. Udział w turnieju jest bezpłatny.

### **Harmonogram turnieju i wydarzeń towarzyszących:**

- 11.00-11.30 – przywitanie gości
- 11.30-12.30 – pokaz trików bilardowych w wykonaniu Bogdana Wołkowskiego, wielokrotnego mistrza świata w trikach bilardowych
- 12.30 – rozpoczęcie turniejów: bilardowego i tenisa stołowego
- 13.00-13.30 – „Odżywianie, nawadnianie i aktywność fizyczna w wieku senioralnym” – wykład prof. dr. hab. Dariusza Muchy, specjalisty z zakresu masażu leczniczego, refleksoterapii, fizjoterapii, wychowania fizycznego, odnowy biologicznej i rekreacji ruchowej
- 13.30-14.00 – prezentacja rodzinnych produktów orthomolekularnych dla regeneracji i ochrony kości, chrząstek oraz serca
- 14.00-14.30 – prezentacja Karty Seniora – zalety i korzyści
- 15.00-15.30 – pokaz iluzjonisty, Michała Kulika – półfinalisty programu telewizyjnego „Mam talent”
- 16.00-16.30 – Przygoda z Mount Everestem – zdjęcia i opowieści krakowskiego podróżnika Piotra Śliwińskiego
- 18.00 – zakończenie turnieju i wręczenie nagród