

# HARMONOGRAM

## PIĄTEK 01.04.2016

09:00 - 12:00 – KONFERENCJA otwierająca imprezę

14:00 - 20:00 – ODBIÓR PAKIETÓW startowych

14:00 - 18:00 – ZAWODY WSPINACZKOWE czyli pokonaj grawitację

18:00 - 20:00 – WŁOSKIE PRZYJĘCIE czyli makaronowe przysmaki gratis dla wszystkich uczestników imprezy

## SOBOTA 02.04.2016

09:00 - 15:00 - CENTRALA RUCHU zaprasza na otwarte zajęcia fitness, lekcje wspinaczki, porady trenerów personalnych, dietetyków i rehabilitantów

09:00 - 12:00 – WSZYSTKO O BIEGANIU czyli wykłady teoretyczne, praktyczne lekcje w terenie, dobór butów, pomiary wydolności i wiele innych atrakcji

12:00 - 15:00 – ZAWODY BIEGOWE czyli poczuj wiatr we włosach

18:00 - 22:00 – IMPREZA MUZYCZNA czyli łapiemy luz po biegach, nabieramy sił do pływania, spotkanie towarzyskie dla wszystkich uczestników imprezy

## NIEDZIELA 03.04.2016

09:00 - 15:00 – CENTRALA RUCHU zaprasza na otwarte zajęcia fitness, lekcje wspinaczki, porady trenerów personalnych, dietetyków i rehabilitantów

09:00 - 12:00 – AQUAROBIC czyli bezurazowa gimnastyka w wodzie

12:00 - 15:00 – ZAWODY PŁYWACKIE czyli bądź na fali

15:00 - 17:00 – oficjalne ZAKOŃCZENIE imprezy, wręczenie ostatnich nagród podziękowania dla wszystkich uczestników imprezy, wspólny taniec

Piątek 1. kwietnia	Piątek 1. kwietnia AVATAR CENTRALA RUCHU	Sobota 2. kwietnia AVATAR CENTRALA RUCHU	Sobota 2. kwietnia PLAC NA GROBLACH	Niedziela 3. kwietnia AVATAR CENTRALA RUCHU	Niedziela 3. kwietnia (basen) KSOS KURDWANÓW NOWY
KONFERENCJA OTWIERAJĄCA Pawilon Wyspiańskiego 09:00 - 12:00	ZAWODY WSPINACZKOWE pokonaj grawitację, 4 drogi do przejścia indywidualnie, sztafeta 4os. x 4 drogi 12:00 - 18:00	BADANIA analiza składu ciała 09:00 - 15:00	BADANIA ekg spirometria, biomechanika stóp, analiza wellness 09:00 - 15:00  KIERMASZ dobór obuwia, odzież sportowa 09:00 - 15:00  WYKŁAD Bieganie - sport zdrowy. Grzegorz Roczniak 10:00 - 10:45  WYKŁAD Chcę biegać i co dalej? Krzysztof Janik 11:05 - 11:50  ZAWODY BIEGOWE pocznij wiatr we włosach bieg 3km bieg 10km nordic walking 3km sztafeta 4os. x 300m 12:00 - 15:00	BADANIA analiza składu ciała 09:00 - 15:00	AQUAEROBIC gimnastyka w wodzie 09:00 - 11:15
ODBIÓR PAKIETÓW STARTOWYCH W AVATAR CENTRALA RUCHU 12:00 - 18:00		ZAJĘCIA FITNESS pilates, cocktail dance, zdrowy kręgosłup, trening funkcjonalny 09:00 - 15:00		ZAJĘCIA FITNESS pilates, cocktail dance, zdrowy kręgosłup, trening funkcjonalny 09:00 - 15:00	ZAJĘCIA FITNESS pilates, cocktail dance, zdrowy kręgosłup, trening funkcjonalny 09:00 - 11:15
		SESJA RELAKSACYJNA Diarmuid Lavelle, irlandzki trener psychoterapii poznawczo behawioralnej 10:00 - 11:00		WYKŁAD Z DIETETYKI czy dobrze się żywie? Paweł Grochowalski 10:00 - 11:00	BADANIA badania postawy ciała, badania kardiologiczne, badania diabetologiczne 09:00 - 15:00
		FUN CLIMB zabawa na ścianie, pokonaj grawitację 10:00 - 14:00		FUN CLIMB zabawa na ścianie, pokonaj grawitację 10:00 - 14:00	GROTA SOLNA przenieś się w morskie klimaty, pooddychaj z nami, półgodzinne seanse w grocie solnej 09:00 - 15:00
		KONSULTACJE porady dietetyczne, konsultacje rehabilitacyjne, spotkanie z trenerem personalnym 10:00 - 14:00		KONSULTACJE porady dietetyczne, konsultacje rehabilitacyjne, spotkanie z trenerem personalnym 10:00 - 14:00	ZAWODY PŁYWACKIE bądź na fali 25m stylem dowolnym, 50m, stylem klasycznym, 100m stylem dowolnym, test 5 minut, sztafeta 4os. x 25m 11:45 - 15:00
		LEKCJE WSPINACZKI podstawy wspinaczki - godzinne zajęcia dla początkujących pod okiem trenera 11:00 - 14:00		LEKCJE WSPINACZKI podstawy wspinaczki - godzinne zajęcia dla początkujących pod okiem trenera 11:00 - 14:00	
				ZAKOŃCZENIE 16:00 - 18:00	
WŁOSKIE PRZYJĘCIE makaronowe przysmaki gratis !!! 18:00 - 20:00		IMPREZA MUZYCZNA spotkanie towarzyskie dla uczestników 19:00 - 22:00			

