

Spędź prawie **pięć godzin** aktywności fizycznej z nami, bądź na fit.



Dla każdego uczestnika zestaw taśm oporowych do ćwiczeń i poczęstunek FIT!



FITNESS FIT DAY ŻORY 2024

MOSIR
ŻORY

20/04/2024, godz. 9-30 - Hala sportowa, ul. Folwarska 10

TRENINGI

- Rozgrzewka fitness – Weronika Porada
- Cross Fit – Krzysztof Łyp
- Trening z taśmami oporowymi – Kamila Śmietana, Sandra Prokopowicz, Paweł Żurek
- Pilates – Weronika Porada
- Zumba – Izabela Głowacka
- Zdrowy kręgosłup/ćwiczenia z elementami stretchingu – Marzena Szymańska
- Trening pokazowy Pole dance – Oliwia Prędkie/Studio Fit Wizja Gliwice

POKAZY I WARSZTATY

- Taniec współczesny - „Reaktywacja” MKK Żory
- Taniec z szarfą oraz akrobatyka na ścieżce - „Synteza” Pawłowice
- Bachata dla dorosłych - Szkoła tańca „Movimenta”
- Pole dance - Studio Fit Wizja Gliwice
- Trening izometryczny - Jakub Wróblewski

DOSTĘPNE AKTYWNE STREFY

- Masaż relaksacyjny, rozluźniający - CKZiU
- Pole dance - Studio Fit „Wizja” Gliwice
- Strefa z rollerem do masażu limfatycznego, konsultacje z trenerem personalnym, konkursy siłowo-wytrzymałościowe z nagrodami - Club FC 24 Żory

STANOWISKA REKLAMOWE

- Strefa zmiany - M. Buksa/ M. Silka
- Centrum podologii Cyruлик - Jan Cyruлик
- Trener - Jakub Wróblewski
- Dietetyka, pomiar tkanki, suplementy - Kamila Śmietana
- Kosmetologia, fizjoterapia, suplementacja diety kolagenowej, zastosowanie aminokwasów, peptydów i białek - Mariola Dziamba, Karolina Kubiak
- Warsztaty na drążku do workout, szarfa, piłka, koła, ścieżka akrobatyczna - Studio Synteza Pawłowice
- Stanowisko z suplementami i zdrowymi herbatami DOZ SA (Apteka)
- Stanowisko Fitness Club 24 - konsultacje z trenerem, darmowe treningi personalne i karnety do dwupiętrowej siłowni, na zajęcia grupowe i squash. Zaproszenia do nowej sali zabaw - Figlaraj Fc24

BILETY

40 ZŁ OD 21.03 DO 15.04.2024
50 ZŁ OD 16.04 DO 20.04.2024
DOSTĘPNE W KASIE HALI CODZIENNIE OD 6:00 DO 21:00

Wszystkie dodatkowe informacje dostępne na stronie www.mosir.zory.pl lub w dziale sportu MOSiR Żory, Folwarska 10, tel.: 32 43 41 172 wew. 14 (koniecznie sprawdź regulamin).

DODATKOWO!

Impreza towarzysząca (bezpłatna) - godz. 14:00

KIDS FITNESS FIT DAY ŻORY 2024

- Workout dla dzieci i młodzieży
- Prezentacje i warsztaty szarfy, koła, piłka pole dance, workout, modern jazz
- Pokaz akrobatyczny i warsztaty na ścieżce
- „Zumboteka”: Zumba Kids

PARTNERZY

