

## **PROGRAM - "PIKNIK SPORTOWY MOSiR ŻORY"**

**28.08.2016 Park Cegielnia**

**godz. 14.00 - 18.00**

### **BOULE 4 godz.**

- Poznaj przepisy gry
- Gry pokazowe
- Rozgrywki dla publiczności (turnieje indywidualne i rodzinne)

### **BASEBALL SOFTBALL 2 godz.**

- Instruktorzy z Baseballowego Uczniowskiego Klubu Sportowego "Gepardy" Żory
- Punkt promocyjno-informacyjny
- Ekspozycja strojów i wyposażenia (strój łapacza, pałki, kaski, rękawice, piłki)
- Stanowisko do ćwiczenia odbijania piłki ze specjalnego stojaka
- Maszyna do miotania

### **BIATHLON 4 godz.**

- Strzelanie z broni laserowej
- Konkurs strzelecki z nagrodami dla dzieci i dorosłych

### **FABRYKA FORMY Centrum Fitness 4 godz.**

Trenerzy Fabryki Formy zapraszają

Pokazy:

- LES MILLS BODYPUMP (na scenie)
- Trening obwodowy

Zajęcia:

- Gimnastyka korekcyjna dla dzieci
- Gimnastyka 60+
- Trening obwodowy

Warsztaty:

- Swing Kettleball
- Podpór przodem i bokiem
- Przysiad - metodyka
- Wzmacnianie mięśni grzbietu z wykorzystaniem bosu
- Tureckie wstawanie z Kettleball
- Pompka i jej odmiany
- Rozgrzewka, rozciąganie statyczne i dynamiczne
- Martwy ciąg

Wyzwania i konkursy z nagrodami

- stanie na Bosu na jednej nodze na czas (kto dłużej)
- plank/ deska na czas (kto dłużej)
- burpees w 1minutę (kto więcej)
- lift 100kg (sztanga) na czas (kto dłużej)
- płaczki (wznos ramion, z obciążeniem, w bok na wysokość barku i jak najdłużej utrzymanie), na czas (kto dłużej)

## **FITNESS - Klubu BestOne 4 godz.**

- Wykwalifikowana kadra instruktorów z Klubu BestOne
- Konkursy, nagrody, pokazy
- Pilates, zdrowy kręgosłup
- trx, tbc, kettlebell
- Nowość: sandbag

Program:

**14.15** – Rozgrzewka dla wszystkich z BestOne

(Bogusia) – scena główna

**14.30 – 15.00** TBC – Justyna – stoisko BestOne

**15.05 – 15.35** Pilates – Justyna – stoisko BestOne

**15.40 – 16.10** TRX – Bogusia - stoisko BestOne

**16.30 – 17.00** - Zdrowy Kręgosłup –Bogusia – stoisko BestOne

**17.30** – Pokaz BestOne - scena główna

Podczas pokazu zostaną rozlosowane nagrody dla uczestników zajęć na naszym stoisku:

- 1 karnet miesięczny OPEN
- 1 karnet na 8 wejść
- 1 karnet na 4 wejścia
- 10 wejściówek jednorazowych

Od 14.00 do 18.00 kadra BestOne będzie do Waszej dyspozycji i odpowie na nurtujące pytania.

Można będzie przetestować jazdę na rowerze stacjonarnym Tomahawk, sandbagi, kettlebells, trx i inne sprzęty.

## **HISTORIA MOSiR - namiot**

- Prezentacja multimedialna
- Prezentacja pamiątek sportowych MOSiR Żory (pamiątkowe kroniki, zdjęcia, trofea)

## **JUDO 2 godz. (14.00 - 16.00)**

- Pokaz judo i sprawności fizycznej w wykonaniu UKS Judo "Kontra" Żory
- Ćwiczenia i zabawy z zawodnikami

## **KOLARSTWO 4 godz.**

Miasteczko Ruchu Drogowego

- Wyścigi na rowerach stacjonarnych
- Rowerowy tor przeszkód
- Konkurencje rowerowe dla dzieci
- Prezentacja sprzętu kolarskiego
- Prelekcja Komendy Miejskiej Policji na temat bezpiecznego poruszania się po drogach i wykorzystania infrastruktury miasteczka do nauki przepisów ruchu drogowego

## **KARATE 2 godz. (16.00 - 18.00)**

- Pokaz judo i sprawności fizycznej w wykonaniu Klubu Sztuk Walki "Shogun" Żory
- Warsztaty dla dzieci i dorosłych

## **KĄCIK RETRO 4 godz.**

- Podwórkowe wspomnienia - stanowiska dawnych gier:  
gra w gumę  
gra w klasy

kapslowy tor przeszkód  
skakanka  
zośka  
monety

### **KONKURENCJE SPORTOWE - WALKA O PUNKTY - konkurencje dla dzieci od 7 lat**

**godz. 15.00 - 17.30**

1. trafienia badmintonowe
2. rzuty do kul olimpijskich
3. dart
4. skaczące stopy
5. bieg zadaniowy

### **LEKKOATLETYKA godz. 15.00 -18.00**

Spotkanie z **Ewą Swobodą** uczestniczką Igrzysk Olimpijskich w Rio de Janeiro oraz aktualną Wicemistrzynią Świata juniorek w biegu na 100 metrów.

- prezentacja pamiątek sportowych
- możliwość uzyskania pamiątkowego zdjęcia oraz autografu

### **MODELARSTWO 2 godz. (14.00 - 16.00)**

- Prezentacja modeli
- Modele latające z papieru - zawody dla dzieci i dorosłych

### **NAMIOT GIER REKREACYJNYCH**

- Dart
- Piłkarzyki
- Gry ruchowe (X-box, Play Stadion)

### **PIŁKA RĘCZNA 4 godz.**

- Pomiar prędkości rzutu - zabawa dla dzieci i dorosłych
- Nauka gry w GOALCHA - Street Handhall

### **PIŁKA NOŻNA 4 godz.**

- Spotkanie z instruktorami UKS Football Academy - szkółka piłkarska
- Testy sprawnościowe dla dzieci w wieku 4-12 lat
- Żonglerka balonem dla najmłodszych
- Mini turniej drużyn 3 os. dzieci szkoły podstawowe
- Strzały do bramki

### **ROLKI 2 godz.**

- Tor rolkowy pokaz oraz zawody - jazda techniczna i na czas

### **STRZELECTWO 4 godz.**

- Strzelnica pneumatyczna dla wszystkich (karabin, pistolet)
- Strzelnica symulator - broń laserowa dla każdego
- Mini-zawody

godz. 15.00

godz. 16.00

godz. 17.00

**STREFA DLA DZIECI 4 godz.**

- Instruktorzy Socatots - zajęcia dla dzieci 1-5
- Brazilian Soccer Schools - zajęcia dla dzieci 5-7 lat
- Buggy Gym - fitness dla mam
- Boisko dmuchane
- Gry i zabawy dla dzieci
- Ćwiczenia fitness dla mam z wózkami
- Przedszkole nr 16
- stanowiska malarskie oraz konkursy plastyczne

**STREETBALL 4 godz.**

- Mini turniej dla dzieci szkół podstawowych, gimnazjalnych
- Konkurs rzutów do kosza dla dzieci i dorosłych

**SZACHY 4 godz.**

- Partie towarzyskie
- Turniej kłosa na dużych szachownicach
- Turnieje błyskawiczne na szachach klasycznych (małych)
- Pokaz gry jednoczesnej (symultana) z mistrzem
- Turniej 5-rundowy

**SPORT SIŁOWY 3 godz. (15. 00 - 18.00)**

- Kalistenika - prezentacja ćwiczeń w wykonaniu Amatorskiej Drużyny Sportowej CORE Żory
- Konkurs podciąganie na drążku dla dorosłych
- Pokaz ćwiczeń podstawowych, pokaz umiejętności,
- Konkursy

**SIATKÓWKA 4 godz.**

- Spotkanie z instruktorami Klubu Sari Żory
- Gry rekreacyjne
- Zabawy dla dzieci i rodzin

**TENIS STOŁOWY 4 godz.**

- Gry rekreacyjne
- Konkurs kto dłużej podbije piłeczkę ping-ponga
- Ćwiczenia z robotem elektronicznym
- Mini turnieje

**TENIS 4 godz.**

- Dwa korty tenisowe dostępne dla wszystkich
- Gry i zabawy z tenisem - tor przeszkód
- Mini turniej dla dzieci do 8 lat

**WYSTAWA EXPO ZDROWIE - punkty pomiarowe 4 godz.**

- Pomiar tkanki tłuszczowej
- Pomiar ciśnienia
- Pomiar cukru
- Test harwardzki
- Szybkość przepływu wydechowego
- Wiek biologiczny

- Zabieg hydroterapeutyczny
- Masaż relaksacyjny
- Konsultacje

### **ZDROWIE DZIECI - "CIUCHCIA ZDROWIA" podróż po stacjach - zajęcia interaktywne**

Zapraszamy dzieci do podróży wiedzy o zdrowiu.

Ruszamy o godzinie:

14.00

15.00

16.00

17.00

Wydajemy paszport i ruszamy w drogę po stacjach, z których każda skupia uwagę na wybranym aspekcie zdrowia. Na zakończenie po zebraniu wszystkich pieczętek wydajemy Certyfikat Krzepkiego Malucha.

### **SCENA**

- 14.00 Powitanie uczestników, oficjalne otwarcie imprezy wraz ze wszystkimi punktami
- 14 15 Rozgrzewka dla wszystkich z trenerami Klub BestOne
- 14.30 Historia MOSiR w pigułce oraz konkurs dla publiczności
- 15.00 Pokaz judo, karate
- 16.00 Występ solowy - Dżesika Skórska Mażoretki "Eksplozja"
- 16.05 Pokaz gimnastyki sportowej Anna Filipowska
- 16.30 Występ grupy Mażoretki "Eksplozja"
- 16.35 Fabryka Formy- LES MILLS BODYPUMP
- 17.00 Zumba
- 17.30 Pokaz w wykonaniu Klub BestOne
- 17.45 Prezentacja kulinarna
- 18.00 Zakończenie

### **DECATHLON**

- Prezentacja sprzętu sportowo-rekreacyjnego
- Serwis rowerowy
- Gry i zabawy rekreacyjne

### **CENTRUM DIETETYCZNE Naturhouse w Żorach**

- Pomiar tkanki tłuszczowej i zatrzymanych płynów metabolicznych w organizmie
- Postawienie diagnozy
- Konsultacja dietetyczna

### **REHA RADOSZ**

- Bezpłatne konsultacje z zakresu układu ruchu

### **RELAX MED**

- Usługi w zakresie kompleksowych badań stóp i kończyn dolnych dla sportowców  
konsultacje z zakresu narządu ruchu, rehabilitacji i zaopatrzenia ortopedycznego.

#### **STUDIO URODY CIOSEK**

- Porady kosmetyczne
- Promocja kosmetyków na bazie naturalnych polskich surowców (bez konserwantów)
- Przekuwanie uszu
- Pokaz- okazjonalny makijaż
- Zdobienie paznokci
- Masaż relaksacyjny twarzy i dekoltu

#### **MOJA KOSMETYCZKA - studio urody**

#### **STOWARZYSZENIE "ISKRA" Żory**

- Warsztaty pierwszej pomocy

#### **URZĄDZENIA REKREACYJNE dla dzieci**

### **PROGRAM W RAMACH IMPREZY PLENEROWEJ "SPOTKANIE NA TRAWIE"**

- **PUNKTY GASTRONOMICZNE**

- **WIELKIE GOTOWANIE GULASZU ORIENTALNEGO DLA 1000 OSÓB**

- **ZUMBA**

- **STREFA ZABAW DLA DZIECI:**

#### **Organizatorzy:**

MOSiR

#### **Współorganizatorzy:**

Urząd Miasta Żory

MOK Żory

Expo Zdrowie

Firma Decathlon

Fabryka Formy Centrum Fitness

Klub BestOne

Szkoła Tańca Tańczymy

UKS "Czwórka" Żory

Socatots

Brazilian Soccer Schools

Buggy Gym

UKS Football Academy - szkołka piłkarska

Baseballowy Uczniowski Klub Sportowy "Gepardy" Żory

UKS Judo "Kontra" Żory

Klubu Sztuk Walki "Shogun" Żory

Amatorska Drużyna Sportowa CORE Żory

Klub Sari Żory  
Stowarzyszenie "Iskra" Żory  
Przedszkole nr 16 Żory  
Komenda Miejska Policji w Żorach  
Reha Radosz  
Relax Med  
Studio Urody Ciosek  
Moja Kosmetyczka  
Centrum Dietetyczne Naturhouse