

- **Maraton fitness (zajęcia grupowe)**



Maraton fitness skierowany jest dla całej społeczności akademickiej (osób z zewnątrz?) i ma na celu propagowanie aktywnego stylu życia, podnoszenie sprawności i wydolności fizycznej oraz kształtowanie postaw prospołecznych i integrację lokalnej społeczności. Zajęcia poprowadzą trenerzy pracujący w białskich Klubach Fitness oraz w ABNS. Przeprowadzone będą 3 bloki tematyczne trwające po 40 minut każdy. Pierwszy blok zatytułowany **Rzeźba ciała** poprowadzi **mgr Hubert Wawryniuk**, drugi blok to **Fit Dance**, który poprowadzi **mgr Ilona Kępa**, trzecia i ostatnia część maratonu to **Mobility/Stretch** poprowadzi **Katia Smerachanskaya**. Serdecznie zapraszamy do wspólnej zabawy. **Uczestnictwo w maratonie jest bezpłatne.**

Kiedy? 17.06.2023 godz. 13.30

Gdzie? hala sportowa

Dla kogo? bez limitu wieku

Prowadzący: mgr Hubert Wawryniuk, mgr Ilona Kępa, Katia Smerachanskaya