

# DZIEŃ SPORTU

## Z PROGRAMEM ABSOLWENT UMCS

# 24 STYCZNIA 2015

### PROGRAM KLUBU SPORTSPARK

Lublin, ul. Bohaterów Monte Casino 53, zapisy nr tel. 81 56 18 444

#### Uwaga!

Zapisy na zajęcia w klubie Sportspark przyjmowane są od 15 do 22.01.2015 r. telefonicznie: **81 56 18 444** lub drogą mailową: [repcja@sportspark.pl](mailto:repcja@sportspark.pl)

#### 1. Zajęcia na siłowni:

Godz.: 9 00 – 15 00 – Zajęcia z trenerami personalnymi, rozpisanie treningu, konsultacje

**Każdy uczestnik powinien zaopatrzyć się w:** napój, ręcznik, wygodny strój sportowy, obuwie sportowe.

#### 2. Zajęcia fitness:

Godz.: 13:00-14:00

**FIT CYCLING** – „aerobik na rowerach” – dynamiczna i rytmiczna jazda na rowerze stacjonarnym, w grupie, do porywającej i motywującej muzyki, pod okiem specjalnie w tym celu wyszkolonego instruktora. Pedałы roweru naciskane są w takt muzyki, przy czym każdy uczestnik zajęć wg swojego poziomu zaawansowania (kondycja + siła nóg) sam decyduje z jakim obciążeniem pedałuje.

**Każdy uczestnik treningu powinien zaopatrzyć się w:**

- ręcznik,
- butelkę z dzióbkiem lub bidon z odpowiednią ilością napoju – co najmniej 0,75 l na trening (woda, napój izotoniczny),
- rękawiczki (rowerowe lub do treningu siłowego) – zapobiegają ślizganiu się rąk po kierownicy, kiedy ciało się poci,
- odpowiednie obuwie sportowe (z twardą podeszwą) – poprawiają komfort i bezpieczeństwo jazdy podczas treningu,
- spodenki rowerowe z wkładką – zwiększa komfort ćwiczeń i pozwolą jeszcze bardziej cieszyć się jazdą na rowerze.

Organizatorzy:

Partner:



# DZIEŃ SPORTU

## Z PROGRAMEM ABSOLWENT UMCS

# 24 STYCZNIA 2015

### 3. Turniej Squash:

Godz.: 10:00 -12:00 - Rozgrzewka z trenerem, objaśnienie zasad,

Godz.: 12:00 – 16:00 – Turniej

**Każdy uczestnik turnieju powinien zaopatrzyć się w:** napój, ręcznik, wygodny strój sportowy, obuwie na jasnej, kauczukowej podeszwie, które nie pozostawia śladów na parkiecie.

### 4. Pilates:

Godz.: 13:00-14:00

- Zajęcia wzmacniająca mięśnie całego ciała, w szczególności mięśnie głębokie brzucha i grzbietu. Podczas treningu wyrabiany jest nawyk utrzymania prawidłowej sylwetki, a wszystko to przy spokojnej, relaksacyjnej muzyce. Dzięki tego typu ćwiczeniom wzrasta także świadomość ruchu oraz koordynacja ruchowa. Pilates jest techniką bardzo bezpieczną, polecaną każdemu również jako trening uzupełniający do innych dyscyplin sportowych.

#### **Uwaga:**

Każdy uczestnik powinien zaopatrzyć się w: wodę, ręcznik, wygodny strój sportowy, czyste obuwie sportowe.

### 5. Spotkanie z dietetykiem:

Godz.: 12 00 -13 00 Prezentacja pakietów dietetycznych, prowadząca: Magdalena Rosińska.

Pakiety dietetyczne to 5 zdrowych posiłków przygotowanych przez firmę Gastromax na podstawie skrupulatnie dobranego menu o określonej wartości kalorycznej opracowanego na każdy dzień tygodnia.

Organizatorzy:

Partner:



# DZIEŃ SPORTU

## Z PROGRAMEM ABSOLWENT UMCS

# 24 STYCZNIA 2015

### 6. Zumba:

Godz.: 14:30-15:30

**Zumba** - to zainspirowane latynoskimi rytmami połączenie tańca i aerobiku. Jest innowacyjnym systemem fitness, kształtującym sylwetkę, poprawiającym kondycję oraz wyzwalamym potężne dawki pozytywnej energii. Proste kroki taneczne, świetne kombinacje ruchów i motywująca muzyka stwarzają niepowtarzalną atmosferę. ZUMBA jest przeznaczona dla wszystkich nie zależnie od wieku, płci, zdolności ruchowych lub doświadczenia w tańcu lub fitnessie. Zajęcia dynamiczne.

Każdy uczestnik powinien zaopatrzyć się w: wodę, ręcznik, wygodny strój sportowy, czyste obuwie sportowe

### 7. Atrakcje dla dzieci:

Godz.: 12 00- 17 00

Gry i zabawy, Malowanie twarzy. Dzieci zostaną objęte opieką na czas pobytu rodziców na zajęciach sportowych. Zajmować się nimi będzie wykwalifikowana opiekunka do dzieci.

### 8. Prelekcja Vitagenum

Godz.: 11:00

Testy genetyczne które pozwolą lepiej poznać siebie i swoje predyspozycje. Polecane są osobom z nadwagą lub problemami żywieniowymi, sportowcom, kobietom w ciąży, ale też wszystkim, którzy chcą świadomie kształtować swoje zdrowie i styl życia.

Organizatorzy:

Partner:

