

## "MARATON FITNESS" - program zbiorczy

**Organizator:** Rzeszowski Dom Kultury

**Termin:** 07.03.2020 r., godz. 11.00 - 15:00

**Miejsce:** Rzeszowski Dom Kultury filia Country, Drabinianka, Matysówka, Miłocin, Staromieście, Staroniwa, Wilkowyja, Zalesie.

**Zaproszenia:** nie dotyczy

### Rzeszowski Dom Kultury filia **Country**

**Szczegółowy program:**

11:00 – 11:05 – powitanie uczestników - Patrycja Świgoń

11:05 – Fitball

12:00 – Pilates

13:00 – Aerobik

14:00 – Płaski brzuch

14:55 – 15:00 – rozdanie nagród dla osób, które wzięły udział we wszystkich treningach.

### Rzeszowski Dom Kultury filia **Drabinianka**

**Szczegółowy program:**

11:00 – 11:05 – powitanie uczestników - Piotr Madura

11:05 – Płaski brzuch

12:00 – Showdance

13:00 – Aerobik

14:00 – Stepy

14:55 – 15:00 – rozdanie nagród dla osób, które wzięły udział we wszystkich treningach.

### Rzeszowski Dom Kultury filia **Matysówka**

**Szczegółowy program:**

11:00 – 11:05 – powitanie uczestników - Estera Świetlik

11:05 – TBC - total body conditioning

12:00 – Tabata

13:00 – Folk aerobik

14:00 – Zumba fitness

14:55 – 15:00 – rozdanie nagród dla osób, które wzięły udział we wszystkich treningach.

### Rzeszowski Dom Kultury filia **Miłocin**

**Szczegółowy program:**

11:00 – 11:05 – powitanie uczestników – Bożena Kania-Pięta

11:05 – Tabata

12:00 – Step

13:00 – Brzuch, uda, pośladki

14:00 – Pilates

14:55 – 15:00 – rozdanie nagród dla osób, które wzięły udział we wszystkich treningach.

### Rzeszowski Dom Kultury filia **Staromieście**

**Szczegółowy program:**

11:00 – 11:05 – powitanie uczestników – Beata Cichoń

11:05 – Zumba

12:00 – Płaski brzuch, jędrne pośladki Trening interwałowy

13:00 – Trening interwałowy

14:00 – Slávica

14:55 – 15:00 – rozdanie nagród dla osób, które wzięły udział we wszystkich treningach.

### **Rzeszowski Dom Kultury filia [Staroniwa](#)**

#### **Szczegółowy program:**

11:00 – 11:05 – powitanie uczestników – Anna Szczęch

11:05 – Brzuch, uda, pośladki

12:00 – Tabata

13:00 – Taniec high heels - (zabierz ze sobą szpilki)

14:00 – Pilates

14:55 – 15:00 – rozdanie nagród dla osób, które wzięły udział we wszystkich treningach.

### **Rzeszowski Dom Kultury filia [Wilkowyja](#)**

#### **Szczegółowy program:**

11:00 – 11:05 – powitanie uczestników – Bożena Kwasnowska - Krok

11:05 – Taniec high heels - (zabierz ze sobą szpilki)

12:00 – Zumba fitness

13:00 – Pilates

14:00 – TBC stepy

14:55 – 15:00 – rozdanie nagród dla osób, które wzięły udział we wszystkich treningach.

### **Rzeszowski Dom Kultury filia [Zalesie](#)**

#### **Szczegółowy program:**

11:00 – 11:05 – powitanie uczestników - Ewelina Liszcz - Koza

11:05 – TABATA

12:00 – Folk aerobik

13:00 – HIIT- High Intensity Interval Training

14:00 – FBW - Full Body Workout

14:55 – 15:00 – rozdanie nagród dla osób, które wzięły udział we wszystkich treningach.