Проект
(возможны изменения)
(по состоянию на 08.07.2025г.)

Регламент фитнес-марафона «В здоровом теле-здоровый дух!» в рамках международного фестиваля здоровья и туризма "НА РАХАТЕ" 26 июля 2025г.

ПАРК КУЛЬТУРЫ И ОТДЫХА «КАШКАДАН»
Микрорайон Сипайлово, Ул. Маршала Жукова, 31

Ведущий: Лионель Урманцев, теле-радио ведущий (по согласованию)

Время	Наименование мероприятия
10.00-10.15	Сбор участников мероприятия. Открытие фитнес-марафона. Приветственное слово организаторов
10.15-10.30	Бизнес-зарядка для предпринимателей и не только…… Зарядку проведут параолимпийские чемпионы При поддержке Общественного движения «Здоровое отечество» по РБ
10.30-11.50	**Программа от фитнес-клуба A-Fitness** – Визитная карточка клуба – Открытое занятие по йоге – Мастер –класс Фьюжн дэнс
11.50-12.00	Интерактив на площадке. Розыгрыш призов от партнеров *Смена клуба на площадке, выставление банеров, фирменное оформление
12.00-12.30	Светозар Крымский: **хатха-йога в стиле FYSM** – новейший подход к привычным тренировкам
12.30-13.00	**Танцевальная фитнес-программа от клуба Salsation**
13.00-14:00	**Программа от спортивного клуба «Лаванда»** – Визитная карточка клуба – Мастер-класс «Дыхательные практики. Как гармонизировать нервную систему» – Йога. Упражнения на каждый день – Розыгрыш подарков
14.00-14.30	**Диджей-сет** Яркая музыка для бодрого настроения Интерактив на площадке. Розыгрыш призов от партнеров *Смена клуба на площадке, выставление банеров, фирменное оформление

14.30-15.40	**Программа от фитнес-клуба Форманормика** – Визитная карточка клубов – Веселая эстафета «Форматориум: бег и смех»; – Тренировка «Формы в норму»; – Тренировка «Здоровая спина» – Диагностика состава тела
15.40-16.00	Интерактив на площадке. Розыгрыш призов от партнеров **Танцевальный урок от фитнес-клуба Result Fitness** *Смена клуба на площадке, выставление банеров, фирменное оформление
16.00-17.10	**Фитнес-программа от сети спорт-клубов МетроFitness** – Визитная карточка клуба – массовая тренировка по фитнес-джампингу – Паблик толк (тема уточняется) – Мастер-класс по отжиманию
17.10-17.30	Интерактив на площадке. Розыгрыш призов от партнеров **Танцевальный урок от фитнес-клуба Result Fitness** *Смена клуба на площадке, выставление банеров, фирменное оформление
17.30-18.20	**Программа от фитнес-студии Тюнинг тела** – Визитная карточка клуба – Лекция «Как стройнеть без запретов и срывов» – Силовая тренировка «Максимум» – Анализ состава тела
18.20-18.30	Интерактив на площадке. Розыгрыш призов от партнеров *Смена клуба на площадке, выставление банеров, фирменное оформление
18.30-19.30	**Программа от фитнес-центра Koroleff Fitness** – Визитная карточка клуба – Стрейчинг – Силовая тренировка
19.30-19.40	Интерактив на площадке. Розыгрыш призов от партнеров Заключительное слово организаторов
19.40- 20.00	**Завершение программы** **«Танцуют все!»** Танцевальный урок от фитнес-клуба **Result Fitness**