



Program III Maratonu Fitness

10:00 – Oficjalne rozpoczęcie

10:15 – Rozgrzewka (studenci specjalizacji w sporcie – trener personalny)

10:30 – Zumba (Aleksandra Pietron – Xtreme Fitness Gyms)

11:15 – Przerwa

11:30 – Body Pump (Piotr Końko - mFIT training, trener przygotowania motorycznego EXOS, ASCA lv.1)

12:00 – Przerwa

12:15 – Step (Dorota Rak, Marta Szymanek-Pilarczyk)

12:45 – Przerwa

13:00 – Trening z gumami (Marlena Szlubowska)

13:30 – Zakończenie

- Organizator zastrzega możliwość zmian w programie
- W trakcie trwania Maratonu studenci realizujący przedmiot wychowanie fizyczne mogą odrobić zajęcia po wcześniejszym wpisaniu się na listę