



Z WODĄ
PO ZDROWIE

WIELKI FINAŁ PIKNIK Z WODĄ 27 sierpnia 2016

WWW.ZWODAPOZDROWIE.PL

SOBOTY 9:00 – 11:30

4 czerwca – 27 sierpnia

Hala Lekkoatletyczna przy ul. Chopina 1a

Zapewniamy:

- **Konsultacje** ze specjalistami (lekarze, dietetycy, fizjoterapeuci, trenerzy)
- Profesjonalne **treningi** sportowe dostosowane do potrzeb uczestników
- **Nagrody** od partnerów oraz atrakcyjne **upominki** za wysoką frekwencję (koszulka, butelka, torba sportowa)

Harmonogram zajęć

9:00	Rejestracja nowych uczestników/lista obecności
9:30	Rozpoczęcie oraz wspólna rozgrzewka
9:45	Trening w wybranej grupie (tabela poniżej)
11:00	Wspólny stretching
11:15	Zakończenie oraz konkursy z nagrodami



LEVEL 1	LEVEL 2	LEVEL 3	LEVEL 4
Strefa Junior	Strefa dla Początkujących	Strefa Kobiet	Strefa dla Zaawansowanych
<ul style="list-style-type: none">• Zabawy z animatorem przeznaczone dla dzieci w wieku 5 - 9 l.• Zajęcia sportowe z trenerem dla dzieci w wieku 9 - 12 l.	<ul style="list-style-type: none">• Podstawowe ćwiczenia dla początkujących• Trening ogólnorozwojowy• Przeznaczony dla osób zaczynających swoją przygodę ze sportem oraz dla osób z nadwagą <p>Intensywność: ŚREDNIA</p>	<ul style="list-style-type: none">• Zajęcia fitness wraz z instruktorem (różne formy)• Spalanie tkanki tłuszczowej• Wzmacnianie mięśni• Poziom zaawansowania dostosowany do grupy	<ul style="list-style-type: none">• Doskonalenie umiejętności technicznych• Spalanie tkanki tłuszczowej• Trening Biegaj-Zapobiegaj• Wzmacnianie i rzeźbienie mięśni <p>Intensywność: WYSOKA</p>
SALA ZAPASÓW (pokój w pobliżu hali lekkoatletycznej)	HALA LEKKOATLETYCZNA		STADION/PARK J. SOBIESKIEGO



WODOCIĄGI WAŁBRZYCH
Al. Wyzwolenia 39, 58-300 Wałbrzych
marketing@wpwik.pl
www.wodociagi.walbrzych.pl



Kiedy?

W każdą sobotę od 4 czerwca
do 27 sierpnia 2016



Gdzie?

HALA LEKKOATLETYCZNA Wałbrzych,
ul. Chopina 1a (Nowe Miasto)