

PROGRAM FIT WEEKEND - Jatomi FITNESS Festiwal

Sobota, 23.04, godz. 10 00 - 17 00

hala E, scena przy wejściu

- 10.00 -10.10** Przedstawienie naszej marki Jatomi oraz Programu na sobotę
- 10.10 – 10.30** Pokaz zajęć Fit Girls – Korona
- 10.30-10.50** Konkurs – Korona
- 10.50 – 11.20** MTV Dance Korona
- 11.20 – 11.40** Konkurs – Korona
- 11.40 – 12.00** Pure Pump
- 12.00 – 12.20** Konkurs w wyciskaniu na ławeczce poziomej masy swojego ciała na ilość powtórzeń
- 12.20 – 12.40** Trening funkcjonalny warrior
- 12.40 – 13.00** Przerwa – konsultacje trenerskie
- 13.00 – 13.20** Pokaz zajęć Jatomi Fitness Fit Girls Bang vs Dance
- 13.20 – 13.50** Fight club – pokaz wietnamskiego systemu bojowego Bope Tacticals – Wojtek Kowalski i grupa Świętokrzyska grupa Kombat
- 13.50 – 14.10** Konkurs w wyciskaniu na ławeczce poziomej masy swojego ciała na ilość powtórzeń
- 14.10 – 14.40** Trampoliny – Jump Fit
- 14.40 – 14.50** konkurs wiedzy na temat żywienia
- 14.50 – 15.00** krótki wywiad na temat podstaw zdrowego odżywiania
- 15.00- 15.20** Pokaz zajęć Jatomi Fitness Fit Girls vs Dance
- 15.20 – 15.40** konkurs w podciąganiu na drążku
- 15.40 – 16.00** Trampoliny Marta Osika
- 16.00 – 17.00** Konsultacje Trenerskie, Porady żywieniowe, Pomiary metaboliczne

PROGRAM FIT WEEKEND - Jatomi FITNESS Festiwal

Niedziela, 24.04, godz. 10 00 - 17 00

hala E, scena przy wejściu głównym

10.00-10.10 Prezentacja Marki Jatomi przedstawienie programu jaki przygotowaliśmy

10.10 – 10.30 Pokaz zajęć jatomi Fitness Fit Girls vs Dance

10.30 -11.00 Fight club – pokaz wietnamskiego systemu bojowego Bope Tacticals – Wojtek Kowalski i Świętokrzyska grupa Kombat

11.00 – 11.20 Konkurs w wyciskaniu na ławeczce poziomej masy swojego ciała na ilość powtórzeń

11.20 – 11.40 Functional Training Flour – Paula Majka

11.40 – 12.00 Konkurs w podciąganiu na drążku

12.00 – 12.20 konkurs Battle Rope i Goblet Squad

12.20 – 13.00 Trampoliny Jump fit

13.00 – 13.20 Pure Pump

13.20 – 13.40 Pokaz zajęć na kettlebell

13.40 – 14.00 Konsultacje trenerskie, pomiary metaboliczne, porady żywieniowe

14.00 – 14.20 Pokaz zajęć Zumba – Magdalena Węgrzyn

14.20 – 14.30 Zakończenie