

Программа фестиваля Фитнес-марафон

«Мы здоровы! Нам здорово!»

Место проведения: г. Сосновоборск, ул. Мира, 9, ФСЦ «Надежда»

День первый – 21 марта, суббота

10:30 – 12:00	Регистрация и расселение участников ФСЦ «Надежда»
12:00 – 12:30	Организационное собрание для руководителей команд. Жеребьевка
13:00 – 14:45	Торжественное открытие, выступление (соревнование) команд
14:45 – 15:00	Перерыв
15:00 – 16:45	Выступление (соревнование) команд
16:45 – 17:30	Технический перерыв (кофе пауза)
17:30 – 19:30	Здоровьесберегающая программа
19:30 – 20:00	Отъезд на базу МАУ ДО ДООЦ «Горный»
20:00 – 21:00	Расселение участников на базе МАУ ДО ДООЦ «Горный»
21:00 – 22:00	Ужин
22:00 – 23:30	Культурно-досуговая программа «Мы в танцах»

День второй – 22 марта, воскресенье

8:00 – 9:00	Завтрак
9:15 – 10:00	Отъезд к месту проведения мероприятия ФСЦ «Надежда»
10:15 – 11:00	Флэш-моб (на улице) «По танцуем»
11:00 – 11:30	Перерыв
11:30 – 13:30	Здоровьесберегающая программа
13:30 – 14:00	Технический перерыв (кофе пауза)
14:00 – 16:00	Церемония награждения участников и победителей фестиваля. Торжественное закрытие

Здоровьесберегающая программа

День первый – 21.03 (суббота)

- 17:30 – 19:30** – Мастер-класс «Пор-де-бра» хореограф – Марианна Истомина (г. Красноярск)
17:30 – 19:30 – Мастер-класс «Zumba», тренер – Ольга Лебедева (г. Красноярск)
17:30 – 19:30 – Мастер-класс «Аква аэробика», тренер Ольга Бекасова (п.г.т. Емельяново)
22:00 – 23:30 – база МАУ ДО ДООЦ «Горный»– «Мы в танцах» (вечерняя программа)

День второй – 22.03 (воскресенье)

- 10:15 – 11:00** – Флэш-моб (на улице) «По Танцуем!!!», ведущий – Марианна Истомина (г. Красноярск)
11:30 – 13:30 – Мастер-класс «Аква аэробика», тренер – Ольга Бекасова (п.г.т. Емельяново)
11:30 – 13:30 – Мастер-класс «Street-Dance» «Мы с улицы», тренер – Павел Цыганенко (г. Красноярск)
11:30 – 13:30 – Мастер-класс «Хатха-Йога» как инструмент оптимизации человеческого функционала», тренер – Андрей Куприянов (г. Красноярск)

В программе возможны изменения.