



PROGRAM WYDARZENIA

BeActive Night w ramach obchodów Europejskiego Tygodnia Sportu – 27.09.2025 r.

- 16:00 uruchomienie rejestracji uczestników wydarzenia;
- 17:00 oficjalne otwarcie BeActive Night 2025 - przedstawiciel organizatora i zaproszeni goście (prowadzący: Mariusz Walczak)
- 17:10 rozpoczęcie I bloku zajęć – Fitness dla każdego- rozgrzewka (prowadząca Kamila Żarska i Julia Wójcik)
- 17:30 warsztaty, sportowe aktywności skierowane do różnorodnych grup wiekowych
- 19:30 rozpoczęcie II bloku zajęć – zajęcia ZUMBA (prowadząca Anna Cegłowska)
- 20:00 rozpoczęcie III bloku zajęć – TBC (Helena Wileńska)
- 20:30 rozpoczęcie IV bloku zajęć – ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne / JOGA / Stretching (prowadząca Alicja Ziemkiewicz)
- 21:00 oficjalne zakończenie BeActive Night 2025

W ramach warsztatów i sportowych aktywności skierowanych do różnorodnych grup wiekowych przygotowane zostaną następujące strefy:

- 1) Wioślarstwo dla każdego, czyli ćwiczymy ergometrze wioślarskim – pokonaj jak najszybciej 500 m (udział indywidualnie oraz grupowo-rodzinie);
- 2) Kickboxing – podstawy wyprowadzania ciosów i kopnięć, mini treningi techniczno-taktyczne z wykorzystaniem sprzętu (worki treningowe, odbijacze, rękawice, itp.);
- 3) Taekwondo Olimpijskie - podstawy, postawy, zabawa z wykorzystaniem sprzętu;
- 4) Bezpieczna szermierka – zajęcia koordynacyjne i ruchowe z wykorzystaniem szpady / floretu, mini walki szermiercze z wykorzystaniem bezpiecznego sprzętu szermierczego;
- 5) Lekkoatletyka – biegi, skoki, płotki, pomiar czasu, czyli rodzinne wyścigi;
- 6) Pięciobój nowoczesny – strzelanie z pistoletu laserowego – kto ma najcelniejszą oko i najpewniejszą rękę? Mini rywalizacja całych rodzin (zapisywanie najwyższego wyniku);

Dodatkowo:

- 7) Strefa zdrowego seniora – porady fizjoterapeutyczne, ćwiczenia na zdrowy kręgosłup, gimnastyka dla każdego;
- 8) Strefa zdrowego odżywiania – porady dietetyczne, pomiar BMI,
- 9) Strefa czystego sportu - stoisko edukacyjne dla POLADY