

Gmina Pelplin

FITNESS DAY

GODZINA 15:00

18.11.2017

FITNESS DAY

ULICA STAROGARDZKA 4A
SALA SPORTOWA

ZAPISY:

TELEFONICZNIE

KOM.: +48 504 952 095

STACJONARNY: 58 536 16 09

MAILOWO

PCS@PELPLIN.PL

Pelplin Sportowy



WWW.FACEBOOK.COM/PCSPELPLIN

PROGRAM:

**ROZGRZEWKA
+ TRENING FUNKCJONALNY**
LESZEK JASIŃSKI, „TENUJ Z LESZKIEM”

TRAMPOLINY

BEATA LIPECKA-PŁOCHARSKA, „RUSZ SIĘ Z BETI”

TABATA

PAULINA ZADURSKA „COLORFIT TCZEW”

STRETCHING&RELAX

KATARZYNA BUJANOWSKA, „FIZJOFITKA”



BEZPŁATNY UDZIAŁ | PAKIET STARTOWY DLA KAŻDEGO UCZESTNIKA | ANIMACJE DLA DZIECI
ZABIERZ: OBUWIE ZMIENNE, STRÓJ SPORTOWY, MATĘ DO ĆWICZEŃ | REGULAMIN: FB.COM/PCSPELPLIN

ORGANIZATOR:



TRENERZY:

TENUJZLESZKIEM.PL



Kategoria - Aktualności

Data publikacji -24 października 2017 godz. 09:44

Pelplińskie Centrum Sportu zaprasza do udziału w Fitness Day – pierwszym pelplińskim maratonie fitness, który odbędzie się 18 listopada o godzinie 15:00 na sali sportowej przy ulicy Starogardzkiej 4a. Udział w wydarzeniu jest bezpłatny, a dodatkowo każdy uczestnik otrzyma pakiet startowy.

Co zabrać ze sobą ?

- Obuwie zmienne i strój sportowy
- Matę do ćwiczeń
- Dużą dawkę energii i dobrego humoru J

Program:

1. Rozgrzewka + trening funkcjonalny (Leszek Jasiński, „Trenuj z Leszkiem”)
2. Trampoliny (Beata Lipecka-Płocharska, „Rusz się z Beti”)
3. Tabata (Paulina Zadurska „Colorfit Tczew”)
4. Stretching&Relax (Katarzyna Bujanowska, „FizjoFit”)

Zgłoszenia

- Telefonicznie – 504 952 095 lub 58 536 16 09
- Mailowo – pcs@pelplin.pl

Formularz zgłoszeniowy – <https://goo.gl/kBptVc>

Regulamin – <https://goo.gl/94Rxmy>

ZAPRASZAMY !!!