

PROGRAM ZBIORCZY

Maraton Fitness z okazji Dnia Kobiet

Organizator: Rzeszowski Dom Kultury

Termin: 04.03.2023 r., od godziny 10:00 do 14:00

Miejsce: Rzeszowski Dom Kultury filie: Country, Drabinianka, Przybyszówka, Słocina Staroniwa, Wilkowyja, Staromieście, Zalesie, Zwięczyca.

Rzeszowski Dom Kultury filia **Country**

Szczegółowy program:

10:00 – **HIIT**

11:00 – **Stretching**

12:00 – **Tabata**

13:00 – **Afrodance**

Rzeszowski Dom Kultury filia **Drabinianka**

Szczegółowy program:

10:00 – **Step**

11:00 – **Afrodance**

12:00 – **Zumba**

13:00 – **Pilates**

Rzeszowski Dom Kultury filia **Przybyszówka**

Szczegółowy program:

10:00 – **Step**

11:00 – **Stretching**

12:00 – **Tabata**

13:00 – **Rock'n'Fitness**

Rzeszowski Dom Kultury filia **Słocina**

Szczegółowy program:

10:00 – **Trening siłowy**

11:00 – **Power step**

12:00 – **Trening interwałowy**

13:00 – **Pilates**

Rzeszowski Dom Kultury filia **Staromieście**

Szczegółowy program:

10:00 – **Tabata**

11:00 – **Full Body**

12:00 – **Trening obwodowy**

13:00 – **Zumba**

Rzeszowski Dom Kultury filia **Staroniwa**

Szczegółowy program:

10:00 – **Step choreo**

11:00 – **BPU (uda, brzuch, pośladki)**

12:00 – **Zumba**

13:00 – **Stretching and Mobility**

Rzeszowski Dom Kultury filia **Wilkowyja**

Szczegółowy program:

10:00 – **Dance aerobic**

11:00 – **Rock'n'Fitness**

12:00 – **Trening siłowy**

13:00 – **Taniec terapeutyczny**

Rzeszowski Dom Kultury filia **Zalesie**

Szczegółowy program:

10:00 – **Power step**

11:00 – **Pilates**

12:00 – **Full Body Workout**

13:00 – **Trening interwałowy**

Rzeszowski Dom Kultury filia **Zwięczyca**

Szczegółowy program:

10:05 – **Full Body Workout**

11:00 – **Fitball**

12:00 – **Turbo spalanie**

13:00 – **Płaski brzuch + stretching**