

SNG SPRING FITNESS FESTIVAL

ŁÓDŹ STACJA NOWA GDYNIA

12 MARCA 2016 R.

PROGRAM

GODZINA	SALA A FITNESS FUN	SALA B WORKOUT	SALA C MEDICINE DANCE	SALA D WYKŁADY/ WARSZTATY	SALA E STREFA FUNKCJONALNA	BASEN AQUA (45 MIN)
7.30–8.45	REJESTRACJA					
8.45–9.00	POWITANIE I WSPÓLNE ZDJĘCIE					
9.00–9.50	OLD SCHOOL VS. NEW STYLE Magdalena Prieditis & Rafał Pacek	SPEEDBALLSM FITNESS CORE Aleksandra Ciechalska & Paweł Brejnak	JOGA DLA KRĘGOSŁUPA Ola Ledzion			9.30–10.15 FUNCTIONAL INTERVAL DYSK TRAINING Leszek Kędzierski
10.00– 10.50	AERO DANCE Jeremy Jacquot	STEP DEFINITION Ania Horobiowska	TRENING FUNKCJONALNY SENIORÓW Magdalena Rodak-Dębowska	POWIĘŻ – STABILNOŚĆ CIAŁA W POZYCJI PIONOWEJ Elżbieta Furman		10.30–11.15 H2O CHOREO Magdalena Staniszewska
11.00– 11.50	STEP FOR FUN Rafał Pacek, Paweł Brejnak	AEROBOX Katarzyna Żychlińska, Karolina Fryt-Rybicka	JOGA DLA Kobiet Ola Ledzion	KOMPUTEROWA DIAGNOSTYKA APARATU RUCHU Podologia.pl Spondylus	SZYBKOŚĆ ROLOWANIA, CZY MA ZNACZENIE? Karolina Stanek (Blackroll)	11.30–12.15 X TRAINING A/A (ABS/ARMS) Ivan De Luca
12.00– 12.50	SNG & IFAA B-DAY BATTLE 2016	SNG & IFAA B-DAY BATTLE 2016	SNG & IFAA B-DAY BATTLE 2016	JAK SKUTECZNIE ZWIĘKSZYĆ MO- BILNOŚĆ Z WY- KORZYSTANIEM ROLLERA, CZYLI MOBILITY XXI WIEKU Karolina Stanek (Blackroll)	TRENING SIŁOWY JAKO PODSTAWA W PRACY INDYWIDUALNEJ Maciej Bielski Mauricz.com	12.30–14.00 IFAA AQUA FITNESS PRESENTER (3 najlepsze osoby po 30 min)
						
12.50– 13.40	PRZERWA					
13.40– 14.30	NIKE TRAINING CLUB Kamila Nowowiejska	STEP'N'BASE Marcin Zierałko	TOTAL FLEX Anna Wojcieszek	KONTAKT Z KLIENTEM – ANALIZA DOBREJ RELACJI Agata Haworeń	HIGH INTENSITY TRAINING Paweł Brejnak (IFAA)	14.00–14.45 FUNCTIONAL INTERVAL Ivan De Luca
14.40– 15.30	DANCE EXPLOSION Ania Horobiowska	STRETCHING POWIĘZIOWY Elżbieta Furman	WAACK4FIT Magdalena Prieditis	HOLISTYCZNY MODEL ZDRO- WIA (OSÓB AK- TYWNYCH) A TEORIA I PRAK- TYKA KLINICZNA Aleksandra Garbacz	TRENING SZYBKOŚCIOWY JAKO WARUNEK PROGRESU Maciej Bielski (Mauricz.com)	15.00–15.45 AQUA FUN Magdalena Staniszewska
15.40– 16.30	FUNCTIONAL TRAINING Leszek Kędzierski	STEP DANCE Jaremy Jacquot	STREET DANCE Olga Stefanowicz	EKONOMIA TRENINGOWA Maciej Bielski (Mauricz.com)		
16.40– 17.30	REGGAETON Ania Wojcieszek	FLOW FUNCTIONAL BODY WORKOUT Marcin Zierałko	YIN YOGA Magdalena Prieditis	JUMPING Martyna Sencerek		