

- [Przejdź do menu głównego ALT + 0](#)
- [Przejdź do treści ALT + 1](#)
- [Mapa strony ALT + 2](#)
- [panel WCAG ALT + 3](#)
- [Przejdź do wyszukiwarki ALT + 4](#)
- [Deklaracja Dostępności ALT + 5](#)



Urząd Miasta Ciechanów

<https://www.umciechanow.pl//main/aktualnosci/Ciechanowski-Maraton-Fitness/idn:7515/printpdf>

Drukuj grafikę : [tak](#) / [nie](#)

Ciechanowski Maraton Fitness

04 maja 2023

kategoria:

Aktualności strona główna



Wkrótce ruszy kolejny projekt dofinansowany przez miasto, którego celem jest aktywizacja lokalnej społeczności. 14 maja w hali sportowej przy ul. Kraszewskiego 8 odbędzie się Ciechanowski Maraton Fitness.

To oferta zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn. Osoby niepełnoletnie będą mogły wziąć udział w towarzystwie rodzica lub opiekuna. Rejestracja rozpocznie się na miejscu o godz. 9.30. Maraton rozpocznie się o godz. 10.00.

W programie:

- godz. 10.00 - trening interwałowy
- godz. 10.40 - ABT- brzuch, uda, pośladki
- godz. 11.10 - step funkcjonalny

- godz. 12.00 - zumba
- godz. 12.40 - pilates
- godz. 13.10 - stretching
- godz. 13.30 - podsumowanie konkursu „Fitness Mazovia Games”
- godz. 13.40 - wręczenie pamiątkowych medali dla wszystkich uczestników

Blok zajęć można sobie wybrać. Wszyscy uczestnicy otrzymają pamiątkowe medale. Równolegle na specjalnie przygotowanym torze do wykonania będą ćwiczenia sprawnościowe. Zwycięzca otrzyma puchar i nagrodę rzeczową.

Maraton poprowadzą instruktorki:

- Anna Leśniewska,
- Joanna Iwazsko,
- Edyta Bobińska,
- Klaudia Hinc,
- Aleksandra Osińska.

Organizatorem wydarzenia jest Klub Sportowy Cross Training Mazovia Ciechanów, który otrzymał dotację Urzędu Miasta.

kategoria: **Powiązane pliki** [2]

format	Nazwa pliku	Rozmiar	Pobierz
jpg	Maraton Fitness - plakat	408.85KB	pobierz plik: Maraton Fitness - plakat
docx	Maraton Fitness - opis plakatu	17.93KB	pobierz plik: Maraton Fitness - opis plakatu

[poprzednia](#) [powrót do listy aktualności](#) [następna](#)