

- [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/kalendarium/2023-05-14/printpdf>

Drukuj grafikę : [tak](#) / [nie](#)

## Wydarzenia w dniu 2023-05-14

### Wydarzenia w dniu: 14 maja 2023

- Wybierz dzień:
- 

### **XXVII Ogólnopolski Turniej Mini Piłki Ręcznej Dziewcząt i Chłopców im. Prof. Janusza Czerwińskiego**

**Miejsce:**

Hala sportowa MOSiR, Szkoła Podstawowa Nr 4,

**Data:**

2023-05-12 do 2023-05-14

### **Ciechanowski Maraton Fitness**

**Miejsce:**

Hala sportowa (ul. Kraszewskiego 8)

**Godzina:**

10.00-14.00

**Data:**

2023-05-14 do 2023-05-14

Maraton poprowadzą instruktorki: Anna Leśniewska, Joanna Iwaszko, Edyta Bobińska, Klaudia Hinc, Aleksandra Osińska.

**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