

fit Koncert

czyli

**Treningi sportowe
muzyka na żywo
i zdrowe jedzenie!**

**KAMPUS
UNIwersYTETU ŚLĄSKIEGO**
ul. Bielska 62
Cieszyn

11.00–16.00

**26
MAJA
2017**

PROGRAM

- 11.00** – Otwarcie FIT KONCERTU, przywitanie gości.
- 11.15** – Trening obwodowy (30 minut).
- 11.55** – Rozmowa z dietetykiem: zasady racjonalnego żywienia.
- 12.30** – Panel muzyczny – studenci i wykładowcy Instytutu Muzyki: soliści, zespoły, chór, orkiestra.
- 13.00** – LUNCH (w trakcie muzyka na żywo chill out w wykonaniu studentów Instytutu Muzyki)
- 13.45** – Rozmowa z trenerem personalnym: jak zacząć ćwiczyć? Przykłady ćwiczeń.
- 14.15** – Trening obwodowy (30 minut).
- 14.45** – Rozwiązanie konkursu i wręczenie nagród.
- 15.00** – Jam Session, zespoły z muzyką rozrywkową – studenci Instytutu Muzyki.

dotatkowo strefa relaksu (leżaki, herbatka i zimne napoje) oraz strefa kulinarna (przekąski FIT, lunch oraz zdrowe słodkości)

