

# **Europejski Tydzień Sportu w Bychawie**

13 września 2018



# #BEACTIVE

## Europejski Tydzień Sportu

### Bądź Fit z „Hubalem”

Data: 25.09.2018

Godzina: 17.00 – 19.00

Miejsce: Zespół Szkół Zawodowych Nr 1  
im. mjr. H. Dobrzańskiego w Bychawie

**Program skierowany jest do dziewcząt i kobiet.**

Sesje treningowe:

- Rozgrzewka
- Choreografia fitness
- Tabata
- BPU – wzmacnianie brzuch, pośladki, uda
- Zdrowy kręgosłup
- Stretching
- Cool down

**Przyjdź i ćwicz razem z nami !!!**

**Dla uczestniczek zajęć przygotowano wiele atrakcji.**



Projekt współfinansowany w ramach  
programu Unii Europejskiej Erasmus +

[www.etspolska.pl](http://www.etspolska.pl)



**Europejski Tydzień Sportu (ETS), jest inicjatywą Komisji Europejskiej mającą promować sport i aktywność fizyczną w całej Europie. Czwarta edycja Europejskiego Tygodnia Sportu odbędzie się we wszystkich państwach Unii Europejskiej w dniach od 23 do 30 września 2018 r. Kampania realizowana jest pod hasłem #BeActive - Bądź aktywny.**

Podstawowym zadaniem tej inicjatywy jest angażowanie, uświadamianie i inspirowanie mieszkańców Europy do podejmowania aktywności fizycznej w codziennym życiu, a jej głównym celem jest popularyzacja sportu na poziomie lokalnym i integracja różnych grup wiekowych. [www.etspolska.pl](http://www.etspolska.pl)

W ramach obchodów IV ETS, 25.09.2018r w ZSZ Nr1 im. mjr. H. Dobrzańskiego w Bychawie, w godzinach 17.00 – 19.00, odbędą się zajęcia fitness dla dziewcząt i kobiet pod nazwą **„Bądź Fit z „Hubalem”**. W programie krótkie sesje treningowe (10 – 20 minutowe), tak by każda z pań mogła wybrać odpowiednią dla siebie formę aktywności. Należy zabrać ze sobą matę do ćwiczeń, ewentualnie ręcznik, wygodny stój i butelkę wody. Organizatorzy przewidzieli wiele atrakcji. W przerwie między ćwiczeniami można będzie posilić się zdrową przekąską w naszej” Fit kawiarence”, wymienić się przepisami oraz uzyskać informacje o zdrowym stylu życia.

Zapraszamy chętne dziewczęta, mamy, nauczycielki, panie z Bychawy i okolicy, z różnych instytucji, do udziału w tym wydarzeniu #BeActive – **„Bądź Fit z „Hubalem”**.

**Przyjdź i ćwicz razem z nami !!!**