



PÉCSI SPORT NONPROFIT ZRT.



## F3 FITNESSZNAP

**2011. február 10-én csütörtökön 15.00 órától az F3 Fitnessközpontban (Pécs, Munkácsy M. u. 33.)**

Nevezés a helyszínen  
2011. február 10.  
14.00–14.45 óráig.  
Nevezési díj: nincs.



Bárki indulhat, aki a játékokba benevez (diákok, családok is).

### Program

- Zenés bemelegítés
- Relax-zóna
- Kettlebell (a kondicionálás új formája)
- Állókerékpár (instruktorok irányításával)
- Evezőpad-bajnokság
- Fekvenyomóverseny
- Hányszor tudod felemelni (felhúzni) magad?
- Szív-állóképességi teszt
- Gépi szkanderverseny – a győztesek megmérkőzhetnek Bogdán Róbert Világkupa-győztes, magyar bajnokkal.
- Gépi gerincmasszírozás (felnőtteknek)

A rendezvény része a „**Felkészülni, vigyázz, rajt!**” programsorozatnak.

A versenyeken résztvevők 1-3. helyezettje éremdíjazásban részesül. A résztvevők között fitnessbelépőket, sportfelszereléseket, ajándékcsomagokat sorsolunk ki. Mindenkit szeretettel vár a rendező F3 Fitnessközpont és a Pécsi Sport Nonprofit Zrt.