

**Программа
фестиваля Фитнес-марафон команд
работников образования Красноярского края
«Мы здоровы! Нам здорово!»**

(Место проведения: г. Сосновоборск, ул. Мира, 9, ФСЦ «Надежда»)

День первый – 23 марта, суббота

10:30 – 12:00	Регистрация и расселение участников
12:00 – 12:45	Организационное собрание для руководителей команд. Жеребьевка
13:30 – 15:30	Торжественное открытие, выступление (соревнование) команд
15:30 – 16:30	Технический перерыв (кофе пауза)
16:30 – 18:30	Здоровьесберегающая программа
18:30 – 19:00	Отъезд на базу ДСОЛ «Республика солнечная»
19:00 – 20:00	Расселение участников на базе ДСОЛ «Республика солнечная»
20:00 – 20:30	Ужин
20:45 – 22:00	Культурно-досуговая программа, ДСОЛ «Республика солнечная»

День второй – 24 марта, воскресенье

8:30 – 9:30	Завтрак, ДСОЛ «Республика солнечная»
9:30 – 10:00	Отъезд участников к месту проведения мероприятия
10:00 – 10:45	Зарядка для участников (на улице перед ФСЦ «Надежда»)
11:00 – 12:30	Здоровьесберегающая программа
12:30 – 13:00	Технический перерыв (кофе пауза)
13:00 – 15:00	Церемония награждение участников фестиваля, торжественное закрытие

Здоровьесберегающая программа

День первый – 23 марта, суббота

Время	Мастер-класс	Тренер
16:30 – 18:30	Уличные танцы	Цыганенко Павел Павлович , заместитель председателя Федерации Street Dance культуры Красноярского края, педагог Брейк-данса, Хип-Хопа, Хауса и Вакинга. Преподаватель школы танцев Федерации Street Dance культуры Красноярского края, руководитель школы танцев «Вечно в движении», судья III категории фитнес-аэробики.
16:30 – 18:30	Степ-аэробика	Клименченко Виталия Геннадьевна , фитнес-тренер высшей категории, судья II категории фитнес-аэробики.
16:30 – 18:30	Аква аэробика	Андрианова Ирина Геннадьевна , фитнес-инструктор аква-аэробики

День второй – 24 марта, воскресенье

Время	Мастер-класс	Тренер
10:00 – 10:45	Зарядка	Кругом Инна Юрьевна , региональный представитель Краевой федерации по аэробике, судья III категории, тренер фитнес-команды «Хеппи-фит».
11:00 – 12:30	Аква аэробика	Андрианова Ирина Геннадьевна , фитнес-инструктор аква-аэробики
11:00 – 12:30	Перфоманс	Кругом Инна Юрьевна , региональный представитель Краевой федерации по аэробике, судья III категории, тренер фитнес-команды «Хеппи-фит».
11:00 – 12:30	Йога как инструмент оптимизации человеческого функционала	Куприянов Андрей Николаевич , тренер фитнес-клуба World class, инструктор групповых программ по направлениям Йога, Стрейчинг, Цигун, Функциональный тренинг, Body balet.

В программе возможны изменения