



# WARSZAWSKI MARATON FITNESS

Warszawski Maraton Fitness 2023 (10.12.2023)

	HALA	WORK OUT	DANCE	BODY&MIND	SIŁOWNIA
10:00 -11:00	<b>POWER DANCE</b> Dorota Święćkowska	<b>BRAZYLIJSKIE POŚLADKI</b> Helena Wileńska	<b>DANCE FITNESS</b> Kasia Moliszewska	<b>PILATES FLOW</b> Wiola Lutrowicz	DOSTĘPNA Jędrzej Sieczych
11:00 -12:00	<b>LATINO</b> Wiola Lutrowicz	<b>FITNESS SHAPE</b> Agnieszka Besler	<b>SALSATION</b> Kinga Michalak	<b>PILATES</b> Helena Wileńska	DOSTĘPNA Jędrzej Sieczych
12:00 -13:00	<b>POWER TABATA</b> Kasia Witkowska -Błażejczyk	<b>OBWÓD STACYJNY</b> Jędrzej Sieczych	<b>LATINO FITNESS</b> Kasia Moliszewska	<b>JOGA DLA KRĘGOSŁUPA</b> Marzena Walenda	DOSTĘPNA Jurek
13:00 -14:00	<b>DANCE</b> Tomek Kostro	<b>CROSSFIT</b> Lidia Juchniewicz	<b>LATIN FLOW</b> Ania Cegliwska	<b>ZDROWY KRĘGOSŁUP</b> Gabriela Golec	DOSTĘPNA Jurek
14:00 -15:00	<b>ZUMBA</b> Ania Cegliwska Oktawian Zagórski	<b>POWER BAR</b> Tomek Kostro	<b>SEXY REGGAETON</b> Marta Białobrzaska	<b>MFIT HOLISTIC</b> Piotrek Końko	DOSTĘPNA Lidia Juchniewicz
15:00 -16:00	<b>PILATES</b> Anna Sobianek	<b>INTERWAŁ</b> Gabrysia Golec	<b>COMMERCIAL DANCE</b> Marta Białobrzaska	<b>JOGA POWIĘZIOWA</b> Marzena Walenda	DOSTĘPNA Lidia Juchniewicz

AZS WARSZAWA





## BIURO ZAWODÓW

Biuro zawodów znajdować się będzie na terenie Centrum Sportowo-Rehabilitacyjnego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, ul. Księcia Trojdena 2C. Biuro będzie czynne w niedzielę 10 grudnia, w godzinach 9:00 – 15:00. Biuro będzie zlokalizowane przy wejściu na halę od strony wejścia na pływalnię.

## UDZIAŁ

Odbiór zestawu startowego możliwy będzie w biurze zawodów. Pakiet obejmuje gadżet i opaskę na rękę, która jest jednocześnie przepustką na zajęcia. Weryfikacja uczestnictwa odbywać się będzie w oparciu o zapisy elektroniczne.

Osoby, które nie dokonają elektronicznej rejestracji nie będą miały możliwości udziału w zajęciach. Weryfikacja będzie obejmować okazanie dokumentu tożsamości, oraz złożenia wypełnionych dokumentów:

[DEKLARACJA UDZIAŁU](#)

[DEKLARACJA OSOBY NIEPEŁNOLETNIEJ](#)

## REGULAMIN

Udział w wydarzeniu jest równoznaczny z akceptacją warunków zawartych w [regulaminie](#). Udział jest darmowy. Obowiązuje elektroniczna rejestracja na poszczególne zajęcia.

## PARKING

Organizator nie przewiduje parkingu dla uczestników. Do dyspozycji mogą być ogólnodostępne miejsca parkingowe przy ul. Księcia Trojdena 2c, oraz miejsca na parkingu przy CSR WUM (osobno płatne w recepcji pływalni).

## DOJAZD

Z centrum dojazd autobusami 128, 188, 175 i 504 (przystanek Uniwersytet Medyczny).  
<https://maps.app.goo.gl/pVjPYW7k1NfNgEEr9>





## PRZEBIERALNIE

Dla uczestników przewidujemy przebieralnie zlokalizowane na parterze CSR WUM. Będzie w nich możliwość pozostawienia swoich rzeczy oraz skorzystania z sanitariatów (toalety, prysznic). Organizator nie ponosi odpowiedzialności za wartościowe rzeczy pozostawione w przebieralniach. Uprzejmie prosimy o zmianę obuwia na sportowe przed wejściem na salę.

## ZAJĘCIA DODATKOWE

Studenckie Koło Naukowe Fizjoterapii - ma zaszczyt poprowadzić warsztaty z rolowania mięśni. Uczestnicy mogą wziąć udział w krótkim teście „sit and reach” (zajmuje maks 15 min.). Zapraszamy chętnych już od 12.00 do sali 2.79.

Studenckie Koło Naukowe Dietetyków prowadzić będzie pomiar składu ciała i porady żywieniowe przez cały czas trwania maratonu.

## MATY

Zalecamy zabrać swoją matę do ćwiczeń. W celu zmniejszenia ryzyka kontaktu z obcym sprzętem, zalecamy korzystać z własnego sprzętu do ćwiczeń. W razie potrzeby organizator będzie dysponował matami.

