

„Fit koncert”

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.

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