

2025. OKTÓBER 11. MOZDULJ, GYARMAT!



09:00
AMATŐR ÚSZÓVERSENY
a Révész László tanuszodában

09:00 **GYÜLEKEZŐ** a Kórház előtt
09:20 **BEMELEGÍTÉS** Hreskó-Rados Zsófiával
09:30 **MOZDULJ, GYARMAT!**
Közös futás a Kórházról a Civitas Fortissima térig

PROGRAMOK A CIVITAS FORTISSIMA TÉREN

10:00 **BESZÉLGETÉS** Gúzi Blanka olimpikonnal, világ- és Európa-bajnoki aranyérmes magyar öttusázóval
10:00 **KERÉKPÁRTÚRA** a Csesztvei kilátóhoz
Házi Attilával (gravel vagy hegyi kerékpár ajánlott)
10:20 **ZONA ABS BURN** Harsányi Andreával
10:40 **INTERVALL EDZÉS** Hreskó-Rados Zsófiával
11:00 **STRONG NATION** Borda Zsolttal
11:20 **GUMISZALAGOS KANGA** Kovács Dominikával
11:40 **KANGATRaining**
baba-mama torna Kovács Dominikával
11:50 **BESZÉLGETÉS** Csábi Milán U19 Európa-bajnok
aranyérmes teqball játékoskal
12:10 **MAMIBABA** hordozós latin fitness bemutató
Endrész Diána Zitával
12:20 **TÁNCBEMUTATÓ**
a Vitalitás SE. látványtáncszakosztályával
12:40 **BGY POPPING CREW** Szeri Györggyel
13:00 **STEP AEROBIC** Tóth Tímeával
(az eszközöket a helyszínen biztosítjuk)
13:30 **KANGOO JUMPS** bemutató Melindával
13:40-15:00 **ZUMBA** Salsation Fitness Party

**NAPKÖZBEN: BEMUTAKOZNAK A GYARMATI SPORTEGYESÜLETEK
PONTGYŰJTŐ JÁTÉK ISKOLÁSOKNAK ÉS ÓVODÁSOKNAK
„A LEGAKTÍVABB ISKOLA” KIHÍVÁS A VÁROSI FUTÁSNÁL**

