**KOMUNIKAT 6/2018**

**SZKOLENIE DLA ZAWODNICZEK BIKINI I WELLNESS FITNESS**

**NIESAMOWITA OKAZJA! BYŁA MISTRZYNI ŚWIATA I TRENERKA ROSYJSKICH MISTRZYŃ FITNESS Z WIZTYĄ W POLSCE!**

PZKFiTS organizuje szkolenie dla czołowych polskich zawodniczek bikini fitness i wellness fitness, które poprowadzi była mistrzyni świata w fitness a od dłuższego czasu trenerka niezrównanych rosyjskich mistrzyń bikini fitness, Iveta Stacenko. Szkolenie będzie poświęcone szeroko rozumianej prezentacji scenicznej (przygotowania do występu, dobór kostiumu, fryzury i makijażu, prezentacja indywidualna, I-walking.) Szkolenie odbędzie się pod koniec czerwca w Białymstoku i będzie obejmowało 2 etapy:

1. SZKOELNIE WYTYPOWANYCH ZAWODNICZEK KADRY NARODOWEJ PZKFiTS.

**ODBĘDZIE SIĘ W DNIACH 28-30 CZERWCA BR.**

**Ramowy program zajęć:**

**28.06.2018 r (czwartek):**

Do godz. 12:30 - przyjazdy i zakwaterowanie

13:00 – 14:00 - wykład – wprowadzenie i część ogólna

14:00 – 14:30 - obiad

15:00 – 18:30 - zajęcia praktyczne

19:00 – 19:45 - kolacja

20:00 – 22:00 - wykład

**29.06.2018 r (piątek):**

08:00 – 09:00 - śniadanie,

09:30 – 13:30 - zajęcia praktyczne

14:00 – 14:30 - obiad,

15:00 – 18:30 - zajęcia praktyczne

18:30 – 19:30 - zajęcia praktyczne

19:00 – 19:30 - kolacja,

20:00 – 22:00 - wykład

**30.06.2018 r (sobota):**

08:00 – 09:00 - śniadanie

09:30 – 13:30 - zajęcia praktyczne

14:00 – 15:00 - obiad i zakończenie zgrupowania kadry

Koszty udziału zaproszonych zawodniczek kadry wyczynowej:  
zakwaterowanie, wyżywienie (dieta sportowa) i zajęcia pokrywa PZKFiTS. Dojazd na koszt własny.

Zakwaterowanie w hotelu IBIS Style w Białymstoku, Al. Piłsudskiego 25.

Zajęcia będą odbywały się w centrum fitness „Maniac Gym”, ul. Warszawska 79A,

1. SZKOELNIE DODATKOWYCH ZAWODNICZEK

Odbędzie się w dniach 30.06 – 01.07. 2018 r. Przeznaczone jest dla dodatkowych zawodniczek PZKFiTS, które zdecydują się na udział na koszt własny. Liczba miejsc ograniczona do 20. **Decyduje kolejność zgłoszeń**. Koszt udziału: **450 zł.** Obejmuje tylko zajęcia. Dojazd, zakwaterowanie i wyżywienie we własnym zakresie. Zgłoszenia nadsyłać e-mailem do biura PZKFiTS: [pzkfits@pzkfits.pl](mailto:pzkfits@pzkfits.pl)

**Ramowy program zajęć:**

**30.06.2018 r (sobota):**

15:30 – 19:00 - wykład wprowadzający i zajęcia praktyczne

20:00 – 22:00 - zajęcia praktyczne

**01.07.2018 r (niedziela):**

09:30 – 15:00 - zajęcia praktyczne

Zajęcia będą odbywały się w centrum fitness „Maniac Gym”, ul. Warszawska 79A.

LISTA ZAPROSZONYCH ZAWODNICZEK KADRY NARODOWEJ PZKFiTS (udział na koszt PZKFiTS):

1. Natalia Czajkowska
2. Natalia Damek
3. Katarzyna Dmochewicz
4. Dagmara Dominiczak
5. Wiktoria Gąsior
6. Daria Józefczak
7. Emilia Kostańska
8. Magdalena Omarska
9. Natalia Pigoń
10. Maria Pisarek
11. Patrycja Słaby
12. Klaudia Stachura
13. Magdalena Stawisiński
14. Nikoletta Sularz
15. Ewelina Szala
16. Justyna Wolny
17. Karolina Wysocka
18. Patrycja Zahorska
19. Justyna Zięcina

Prosimy o **potwierdzenie udziału do dnia 15.06.2018 r**, wysyłając e-maila do Biura PZKFiTS: [pzkfits@pzkfits.pl](mailto:pzkfits@pzkfits.pl)