



EGÉSZSÉGES ÉJSZAKÁZÁS



Péntek éjjel már harmadik alkalommal lehet csodálkozni. A Lite Fitness Night az előző két éjjeli mozgásünnep óta kinőtte magát, és igazán különleges programot kínál azoknak, akik buliznának és sportolnának egy időben ahelyett, hogy az ágyban punnyadnának. Éjfélig spinning és bodyArt fáklyafényben, squash kupa és aquafitness. A nyugodt szombat délelőtt garantált.

Lite Wellness Night 2010

Július 2., 19h

SportMax Hegyvidék (XII. ker., Csörsz u. 14-16.)

Program:

Szabadtéri fáklyás bodyART[®]

Szabadtéri fáklyás SPINNING[®]

Boot Camp, TRX[®]

Aquafitness

Éjszakai SQUASH KUPA

Egészségügyi szűrések

Infó: www.litewellness.hu

sport

11. Uniqa Duna Maraton

Július 2-4., visegrádi Duna-part

Program:

Július 2.

16h: Fesztiválnyitás

Július 3.

13h-től: Helyszíni nevezés, rajtszamosztás

21h: Koncert, tábortűz

Július 4.

7-9h: Rajtszamosztás

10h: Rajt (38, 65, 100 km)

10.30: Cross country gyermekverseny rajtja

11.30: T-Mobile bringás természetjáró túra

16h: Trialbemutató

17h: Eredményhirdetés

11. DUNA MARATON



FOTÓ: WWW.SPORTAKTIV.HU

Az előrejelzések szerint a szeszélyes nyár megkíméli a hétvégét, ami a lehető legjobb hír a Duna Maraton mountain bike-mezőnyének. A fesztiválhangulat már pénteken is érződni fog a visegrádi Duna-parton, a ráhangolódás a szombat esti tábortűz mellett fejeződik be, hogy vasárnap gyerek és felnőtt, profi és hobbista nyeregbe pattanjon, és különböző célokért és távokra eltekerjen a Pilisbe.

AKTÍV PROGRAMOK

LOVAGLÁS

Nyári lovastábor

Július 05-től

Aranypatkó Lovarda

III. kerület, Aranyhegyi út 18.

Infó: www.aranypatkolovarda.hu

KAJAK-KENU

Csepeli kajak-kenu tábor

Július 05-től

Csepeli KKE

XXI. kerület, Hollandi út 16.

Infó: www.starlineagency.hu

SPORTOLÁSI LEHETŐSÉG

Merkapt sportágválasztó tábor

Július 05-től

Merkapt Sportközpont

X. kerület, Maglódi út 12/A

Infó: www.starlineagency.hu