



oxta
парк

ДЕНЬ + НОЧЬ СПОРТА

29 июня
11:00-00:00

11:00

Открытие фестиваля и флеш-моб разминка

11:00

для детей

- 14 Футбол для детей (3-12)

для всех

- 17.3 Бачата
8.1 Здоровая спина

11:00 - 19:00

- 8.4 Мастер-классы, тренировки, показательные выступления Федерации бокса

СПОРТИВНАЯ
ФЕДЕРАЦИЯ
БОКСА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

12:00

для детей

- 12 Пионербол (дети от 6 лет)
4 Футбол для детей (3-12)
8.1 Детская тренировка по единоборствам (от 4 лет)
8.1 Челлендж и розыгрыш сертификатов FFS-Золотой

для всех

- 16 Tabata
7 Тренировка «Гибкое тело»
9 Падел-теннис
10 Большой теннис
8.2 Танцы
8.3 Хатха-йога
13 Баскетбольная эстафета
18 Мастер-класс по катанию на скейтах
20 Катание на роликах
15 Шахматы

12:30

для детей

- 2 Трасса для беговелов или велосипедов (до 6 лет)
3 Полоса препятствий (до 10 лет)
17.1 Мастер-класс по хореографии

для всех

- 10 Большой теннис
6 Йога + Тибетские Чаши
20 Катание на роликах
17.3 Силовая тренировка
17.4 Бачата/сальса

12:40

- 14 Показательные выступления Чирлидеров NoLimit

NO LIMIT
CLUB

1 — номер локации, где будет проходить мероприятие



oxta
парк

ДЕНЬ НОЧЬ + СПОРТА

29 июня
11:00-00:00

13:00

для детей

- ② Трасса для беговелов или велосипедов (до 6 лет)
- ③ Полоса препятствий (до 10 лет)
- ④ Хоккей на траве
- ⑭ Футбол для детей (3-12)
- ⑯ Мастер-класс Чирлидеры

для всех

- ⑯ Sport челлендж кроссфит
- ⑦ Тренировка «Бокс»
- ⑯ Мастер-класс по катанию на самокатах
- ⑧.1 Тренировка подкачка + растяжка
- ⑯ Баскетбол «Игра в минус 5»
- ⑨ Падел-теннис
- ⑩ Большой теннис
- ⑳ Катание на лонгбордах и скейтах
- ⑯ Турнир по шахматам

13:00

сцена Выступление 13-кратного победителя чемпионата России и Серебрянного призера чемпионата Европы по вейкборду Никиты Мартынова:

О спорте и бизнесе в России, о становлении новых видов спорта



13:30

для детей

- ② Трасса для беговелов или велосипедов (до 6 лет)
- ③ Полоса препятствий (до 10 лет)
- ⑯ Мастер-класс Чирлидеры

для всех

- ⑯ Sport челлендж кроссфит
- ⑳ Катание на лонгбордах и скейтах
- ⑩ Большой теннис
- ⑫ Волейбол
- ⑥ Йога + Тибетские Чаши

14:00

для детей

- ② Трасса для беговелов или велосипедов (до 6 лет)
- ③ Полоса препятствий (до 10 лет)
- ④ Футбол для детей (3-12 лет)
- ⑯ Мастер-класс по хореографии

для всех

- ⑯ Sport челлендж кроссфит
- ⑯ Баскетбол «Игра в минус 5»
- ⑳ Катание на роликах
- ⑦ Тренировка «Здоровый позвоночник»
- ⑧.1 Тренировка «Ягодицы + пресс»
- ⑯ Свободное катание на памп-треке
- ⑩ Большой теннис
- ⑧.2 Растяжка
- ㉑ Заезд на велосипедах по трассе (8+)
- ⑯ Турнир по шахматам
- ⑨ Падел теннис

14:00

8.3 Показательные выступления спортсменов клуба FFS-Золотой (ММА, бразильские джиу-джитсу)





охта
парк

ДЕНЬ НОЧЬ + СПОРТА

29 июня
11:00-00:00

14:30

ДЛЯ ДЕТЕЙ

- ② Трасса для беговелов или велосипедов (до 6 лет)
- ③ Полоса препятствий (до 10 лет)

ДЛЯ ВСЕХ

- ⑯ TRX
- ⑳ Катание на роликах
- ⑲ Свободное катание на памп-треке
- ⑩ Большой теннис
- ⑯.3 Силовая тренировка

14:40

- ⑭ Показательные выступления Чирлидеров NoLimit



15:00

ДЛЯ ДЕТЕЙ

- ② Трасса для беговелов или велосипедов (до 6 лет)
- ③ Полоса препятствий (до 10 лет)
- ⑯ Футбол для детей (3-12)
- ⑯.1 Мастер-класс Чирлидеры

ДЛЯ ВСЕХ

- ⑥ Лекция по нутрициологии
- ⑯.3 Мастер-класс по баскетбольному фристайлу
- ⑧.2 Pilates
- ⑯.3 Тренировка ZUMBA
- ⑲ Свободное катание на памп-треке
- ⑳ Катание на роликах
- ㉑ Скандинавская ходьба
- ⑩ Большой теннис
- ④ Лапта (10+)
- ⑯.3 Турнир по шахматам

15:30

ДЛЯ ДЕТЕЙ

- ② Трасса для беговелов или велосипедов (до 6 лет)
- ③ Полоса препятствий (до 10 лет)
- ⑯.1 Мастер-класс Чирлидеры

ДЛЯ ВСЕХ

- ⑯ Sport челлендж кроссфит
- ⑥ Лекция по нутрициологии
- ⑲ Свободное катание на памп-треке
- ⑧.1 Тренировка MMA
- ⑧.1 Челлендж и розыгрыш сертификатов FFS-Золотой
- ⑥ Йога + Тибетские Чаши Йога Mix
- ⑳ Катание на роликах
- ⑩ Большой теннис
- ⑯.3 Бачата

16:00

ДЛЯ ДЕТЕЙ

- ② Трасса для беговелов или велосипедов (до 6 лет)
- ③ Полоса препятствий (до 10 лет)
- ④ Футбол для детей (3-12 лет)
- ⑯.1 Мастер-класс по хореографии

ДЛЯ ВСЕХ

- ⑳ Катание на роликах
- ⑯ Sport челлендж кроссфит
- ⑧.2 Pilates
- ⑦ Функционально-Силовая тренировка
- ⑲ Свободное катание на памп-треке
- ⑯.3 Баскетбол
- ⑧.1 Классическая растяжка
- ⑨ Падел-теннис
- ⑩ Большой теннис



охта
парк

ДЕНЬ НОЧЬ + СПОРТА

29 июня
11:00-00:00

16:30

для детей

- ② Трасса для беговелов или велосипедов (до 6 лет)
- ③ Полоса препятствий (до 10 лет)
- ⑫ Пионербол (от 6 лет)

для всех

- ⑦ Функциональный тренинг
- ⑥ Лекция по нутрициологии
- ⑯ Свободное катание на памп-треке
- ⑦ Йога + Тибетские Чаши
- ⑩ Большой теннис
- ⑧.3 Тренировка Бразильские джиу-джитсу
- ⑧.3 Челлендж и розыгрыш сертификатов FFS-Золотой

16:40

- ⑭ Показательные выступления Чирлидеров NoLimit



17:00

для детей

- ② Трасса для беговелов или велосипедов (до 6 лет)
- ③ Полоса препятствий (до 10 лет)
- ④ Хоккей на траве
- ⑯ Футбол для детей (3-12 лет)
- ⑭ Мастер-класс Чирлидеры

для всех

- ⑯ Катание на лонгбордах и скейтах
- ⑯ Свободное катание на памп-треке
- ㉑ Скандинавская ходьба
- ⑫ Волейбол
- ⑯ Sport челлендж кроссфит
- ⑦ Круговая тренировка
- ⑧.1 Pilates
- ⑨ Падел-теннис
- ⑩ Большой теннис

17:30

для детей

- ② Трасса для беговелов или велосипедов (до 6 лет)
- ③ Полоса препятствий (до 10 лет)
- ⑭ Мастер-класс Чирлидеры

для всех

- ⑯ Sport челлендж кроссфит
- ㉑ Катание на лонгбордах и скейтах
- ⑯ Свободное катание на памп-треке
- ⑥ Йога + Тибетские Чаши
- ⑩ Большой теннис
- ⑧.3 Тренировка Бокс
- ⑧.3 Челлендж и розыгрыш сертификатов FFS-Золотой

17:30

- ⑭ Показательный футбольный матч среди тренеров ФК ФУТБОЛИКА



ФУТБОЛИКА
ШКОЛА ФУТБОЛА ДЛЯ ДЕТЕЙ



охта
парк

ДЕНЬ НОЧЬ + СПОРТА

29 июня
11:00-00:00

18:00

для всех

- 20 Катание на роликах
- 17.2 ZUMBA
- 8.1 Мастер класс Гвоздестояние
- 16 Sport челлендж кроссфит
- 7 YOGA

18:30

для всех

- 20 Катание на роликах
- 16 Sport челлендж кроссфит
- 6 Мастер-класс по игре на Тибетских чашах
- 8.3 Единоборства: Челлендж и розыгрыш сертификатов FFS-Золтой

Вечерние тренировки

8.1 Тренировка Tabata	19:00 - 20:00
18 Показательные выступления на роликах и скейтах	19:00 - 22:00
17 Тренировка «Активное восстановление»	20:00 - 21:00
14 Сайклинг VELOBIT	20:00 - 21:00
1 Прохождение трассы Веревочного парка	20:00 - 22:00
19 Трейлраннинг - соревнования	20:00 - 22:00
21 Велозаезд по трассе	21:00 - 22:00
17 Тренировка «Активное восстановление»	21:00 - 22:00

1 — номер локации, где будет проходить мероприятие

ПАРТНЕРЫ МЕРОПРИЯТИЯ



ОНТАКАЙ
BY ОХТА ПАРК



iBODY STUDIO
растяжка • танцы • фитнес • йога



Карта локаций:

1. Прохождение трассы веревочного парка
Прокат инвентаря
2. Трасса для беговелов
или велосипедов (до 6+) - ОНТАТЕАМ
3. Полоса препятствий (до 10+) - ОНТАТЕАМ
4. Футбол для детей - ФУТБОЛИКА
Хоккей на траве - СЛУЖБА ИНСТРУКТОРОВ
Лапта (10+) - ОНТАТЕАМ
5. Мед. пункт
6. Лекторий и зона отдыха
Йога + тибетские чаши - Йога Mix
Лекция по нутрициологии - BL-stretching
Мастер-класс по игре на тибетских чашиах
- Йога Mix
7. ОНТАКАИ
Тренировка «Гибкое тело»
Бокс
Тренировка «Здоровый позвоночник»
Pilates
Функционально-Силовая тренировка
Круговая тренировка
YOGA
- 8.1 FFS Золотой
Детская тренировка по единоборствам (4+)
Тренировка MMA
Бокс
Показательные выступления спортсменов
клуба (ММА, бразильские джиу-джитсу)
Челлендж и розыгрыш сертификатов
- 8.2 Студия You stretch
Pilates
Растяжка
Танцы
- 8.3 STRETCH HOUSE
Хатха йога
Тренировка подкачка + растяжка
Тренировка «Ягодицы+ пресс»
ZUMBA
Классическая растяжка
Pilates
Мастер-класс Гвоздстояние
Тренировка Tabata
- 8.4 Бокс - Федерация бокса
9. Падел-теннис - СЛУЖБА ИНСТРУКТОРОВ
10. Большой теннис - СЛУЖБА ИНСТРУКТОРОВ
11. Мастер класс чирлидеров
12. Пионербол (+6) - ОНТАТЕАМ
Волейбол - ОНТАТЕАМ
13. Школа баскетбола YO BALLER
Баскетбольная эстафета
Баскетбол «Игра в минус 5»
Мастер-класс по баскетльному фристайлу
Баскетбол
14. Сайклинг - VELOBEAT
Показательный футбольный матч
среди тренеров - ФК ФУТБОЛИКА
15. ШК ПЕРСПЕКТИВА:
Шахматы свободные игры + мастер-классы
Турниры по шахматам
16. KT Krossfit:
Tabata
Sport челлендж кроссфит
TRX
Sport челлендж
- 17.1 Мастер-класс по хореографии - Victory
- 17.2 ZUMBA - Hola Dance
- 17.3 I Body Studio
- 17.4 Studio lapantera mambo
18. СЛУЖБА ИНСТРУКТОРОВ
Мастер-класс по катанию на скейтах
Мастер-класс по катанию на самокатах
Свободное катание на памп-треке
Показательное выступление на роликах
и скейтах
19. Трайл-раннинг
20. СЛУЖБА ИНСТРУКТОРОВ
Катание на роликах
Катание на лонгбордах и скейтах
21. СЛУЖБА ИНСТРУКТОРОВ
Заезд на велосипедах по трассе (8+)
Скандинавская ходьба
Велозаезд по трассе
- СЦЕНА
Выступления
Диджей
Программа анимации

День и ночь спорта в Охта Парке

29 июня
11:00 - 00:00

