



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



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





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)
- 14 Мастер-класс Чирлидеры

ДЛЯ ВСЕХ

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

13:00

сцена

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

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)
- 14 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)
- 17 Мастер-класс по хореографии

ДЛЯ ВСЕХ

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

14:00

8.3

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





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
- 18 Свободное катание на памп-треке
- 10 Большой теннис
- 17.3 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)
- 14 Футбол для детей (3-12)
- 14 Мастер-класс Чирлидеры

ДЛЯ ВСЕХ

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

15:30

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
- 6 Лекция по нутрициологии
- 18 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
- 17.3 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)
- 17.1 Мастер-класс по хореографии

ДЛЯ ВСЕХ

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



— номер локации, где будет проходить мероприятие



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
- 18 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

- 12 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
- 14 Футбол для детей (3-12 лет)
- 14 Мастер-класс Чирлидеры

ДЛЯ ВСЕХ

- 20 Катание на лонгбордах и скейтах
- 18 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
- 20 Катание на лонгбордах и скейтах
- 18 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



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



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
Лепта (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 чашах - Йога Mix
7. ОНТАКА!
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 (MMA, 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 Гвоздестояние
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 баскетбольному 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 Crossfit:
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 Iapantera 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. Траил-ранинг
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

