**PROGRAM**

**4. Krakowskiego Forum Sportu (14-15.06.2019 r.)**

**Piątek, 14 czerwca (9:00 – 16:00) – teren Stadionu Miejskiego   
im. Henryka Reymana**

⚫ Baw się z nami, zbieraj pieczątki i odbieraj nagrody!

👉 Każdy młody uczestnik 4. Krakowskiego Forum Sportu otrzyma specjalną, dwustronną kartę, obowiązującą w piątek (I strona karty) oraz w sobotę (II strona karty), do zbierania pieczątek ze stref opisanych poniżej.

▪ Za zebranie wszystkich pieczątek (obie strony karty) w piątek i sobotę przewidziana jest atrakcyjna nagroda.

▪ Za zdobycie jednej strony karty z pieczątkami (piątek lub sobota) przewidziany jest drobny upominek.

☑ Strefa EXPO

👉 9:00 - 16:00 - prezentacja klubów, organizacji i stowarzyszeń m.in.:

▪ Krakowski Klub Karate Tradycyjnego

▪ Krakowski Klub Kajakowy / OSiR KOLNA

▪ Kraków Lacrosse Kings

▪ Socatots - Brazilian Soccer

▪ Balance Sport

▪ WKS Wawel

▪ UKS AB Kraków - Badminton

▪ Polski Związek Hokeja na Trawie

▪ AZS i Klub Narciarski Lider

▪ MKS Cracovia SSA

▪ Bieżanowianka Kraków

▪ WLKS Krakus Swoszowice

▪ Juvenia Kraków

▪ Yacht Club Polski Kraków

▪ Klub Żeglarski Horn

▪ Akademia Fiesta – Piłkarskie Przedszkolaki

▪ Małopolski Związek Lekkiej Atletyki

☑ Strefa zawodów międzyszkolnych

👉 9:00 - 14:00 - Turniej Krakowskich Szkół Ponadgimnazjalnych w Piłce Nożnej (murawa na Stadionie Miejski im. Henryka Reymana)

👉 9:00 - 16:00 - Zawody Runballowe (Błonia Krakowskie)

☑ Strefa aktywności sportowych organizowana przez Kluby i Stowarzyszenia:

👉 9:00 - 16:00 - parking przed Stadionem Miejskim im. Henryka Reymana (od strony al. 3 Maja)

▪ Lekkoatletyka dla Każdego (biegi przez płotki, skoki w dal, rzut oszczepem, tor przeszkód, skok o tyczce)

▪ Krakowski Klub Karate Tradycyjnego

▪ Kraków Lacrosse Kings

▪ UKS AB Kraków Badminton

▪ Polski Związek Hokeja na Trawie

▪ AZS i Klub Narciarski Lider (inline alpine - połączenie jazdy na rolkach z narciarskim slalomem)

▪ MKS Cracovia SSA

▪ Yacht Club Polski Kraków

▪ My Fitness Place

▪ Wisła Kraków SA

☑ Strefa zabawy

👉 9:00 - 16:00 - parking przed Stadionem Miejskim im. Henryka Reymana (od strony al. 3 Maja)

▪ Sklep Animatora (malowanie twarzy, robienie zwierzątek z balonów, animacje, malowanie twarzy)

▪ Lotki Dart (bramka celnościowa)

▪ Historyland [klocki lego, 4 sekcje: zabawy edukacyjne (krzyżówki historyczne, rebusy), kącik zabaw dla maluchów z dużymi klockami LEGO i kolorowankami, przebieranie w stroje księżniczek i rycerzy, konkursy, projekcja filmów (TV 60'), makieta Sukiennic z klocków LEGO]

▪ Dmuchany plac zabaw dla najmłodszych

☑ Strefa Pikniku - Wyścig po Zdrowie Tour de Pologne

👉 9:00-16:00 - parking przed Stadionem Miejskim im. Henryka Reymana (od strony al. 3 Maja)

🔘 Muzeum Tour de Pologne (od 10:00)

🔘 Mikro Tour de Pologne dla amatorów - zdobądź najlepszy czas na interaktywnej makiecie

▪ Indywidualna jazda na czas w różnych kategoriach wiekowych (od 11:00) + dekoracje zwycięzców

🔘 Strefa zdrowia z Medicover i Rehasport Clinic (od 10:00)

▪ Bezpłatne badania profilaktyczne, pomiar ciśnienia, badania poziomu cukru, badanie cholesterolu

▪ Analiza masy składu ciała

▪ Badanie wydolności fizycznej, sprawności oddechowo-krążeniowej

▪ Wykład i demonstracja ,,Bike Fitting" (15-20 minut, 3-4 razy)

▪ Wykład i demonstracja ,,Profilaktyka bólu pleców" (15-20 minut, 3-4 razy)

▪ Wykład i demonstracja ,,Ergonomia siedzącego miejsca pracy - dzieci i dorośli (15-20 minut, 3-4 razy)

▪ Wspólne ćwiczenia z fizjoterapeutą dla grup 10-15 os.

🔘 Strefa Showroom Carrefour (od 10:00)

▪ Bezpłatne porady dietetyczne

▪ Degustacje owoców

▪ Zwiedzanie showroom

🔘 Strefa wyzwań (od 10:00)

▪ Pobij czas Czesława Langa na trenażerach

▪ Grand Prix Wyścig po Zdrowie na trenażerach

▪ Wyścig na rower typu mini bike

🔘 Pokazy pierwszej pomocy PCK (od 10:00)

**Sobota, 15 czerwca (11:00 – 16:00) – teren Stadionu Miejskiego   
im. Henryka Reymana**

⚫ Baw się z nami, zbieraj pieczątki i odbieraj nagrody!

👉 Każdy młody uczestnik 4. Krakowskiego Forum Sportu otrzyma specjalną, dwustronną kartę, obowiązującą w piątek (I strona karty) oraz w sobotę (II strona karty), do zbierania pieczątek ze stref opisanych poniżej.

▪ Za zebranie wszystkich pieczątek (obie strony karty) w piątek i sobotę przewidziana jest atrakcyjna nagroda.

▪ Za zdobycie jednej strony karty z pieczątkami (piątek lub sobota) przewidziany jest drobny upominek.

❓ Jak zdobyć kartę do zbierania pieczątek?

▪ Karty do zbierania pieczątek będą rozdawane przy pierwszej strefie (punkt INFORMACJI w Strefie EXPO)

❓ Jak zdobyć pieczątki?

▪ Należy zgłosić się do każdej strefy i uzyskać pieczątki od wolontariuszy potwierdzające udział w atrakcjach.

**☑ Strefa EXPO**

👉 11:00 - 16:00 - prezentacja klubów, organizacji i stowarzyszeń m.in.:

▪ MOS Kraków-Wschód

▪ Krakowski Klub Karate Tradycyjnego

▪ Krakowski Klub Szermierzy

▪ Kolejowy Klub Wodny 1929

▪ Krakowski Szkolny Ośrodek Sportowy im. Szarych Szeregów

▪ Stowarzyszenie Taoistyczne Tai Chi

▪ Krakowski Klub Kajakowy / OSiR KOLNA

▪ Socatots - Brazilian Soccer

▪ Klub Łyżwiarstwa Figurowego Lajkonik

▪ Polska Organizacja Shorinji Kempo

▪ Balance Sport

▪ Akademia Sportu Progres i Centrum Rozwoju Com Com Zone

▪ Małopolskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej

▪ WKS Wawel Kraków

▪ UKS AB Kraków - Badminton

▪ Uczniowski Klub Sportowy Salwator NPS

▪ Nowa Huta Rugby Klub

▪ AZS + Klub Narciarski Lider

▪ MKS Cracovia SSA

▪ Bieżanowianka Kraków

▪ WLKS Krakus Swoszowice

▪ Juvenia Kraków

▪ Yacht Club Polski Kraków

▪ Klub Żeglarski Horn

▪ Małopolski Związek Lekkiej Atletyki

▪ Zwierzyniecki Klub Sportowy

▪ I love Rolki

▪ KS Orzeł Piaski Wielkie

**☑ Strefa aktywności sportowych organizowana przez Kluby i Stowarzyszenia:**

👉 11:00 - 16:00 - parking przed Stadionem Miejskim im. H. Reymana (od strony al. 3 Maja)

▪ Lekkoatletyka dla Każdego (biegi przez płotki, skoki w dal, rzut oszczepem, tor przeszkód, skok o tyczce)

▪ Krakowski Klub Karate Tradycyjnego

▪ Polska Organizacja Shorinji Kempo

▪ Nowa Huta Rugby Klub

▪ I love Rolki (nauka jazdy na rolkach; możliwość wypożyczenia rolek)

▪ UKS AB Kraków - Badminton

▪ MKS Cracovia SSA

▪ Yacht Club Polski Kraków

▪ My Fitness Place

▪ Wisła Kraków SA

▪ Kraków Football Kings

**☑ Strefa Zabawy**

👉 11:00 - 16:00 - parking przed Stadionem Miejskim im. Henryka Reymana (od strony al. 3 Maja)

▪ Momi Klub i Sklep Animatora (malowanie twarzy, robienie zwierzątek z balonów, animacje, malowanie twarzy)

▪ Straż Miejska (gry i zabawy, autochodziki)

▪ Historyland [klocki lego, 4 sekcje: zabawy edukacyjne (krzyżówki historyczne, rebusy), kącik zabaw dla maluchów z dużymi klockami LEGO i kolorowankami, przebieranie w stroje księżniczek i rycerzy, konkursy, projekcja filmów (TV 60'), makieta Sukiennic z klocków LEGO]

▪ Dmuchany plac zabaw dla najmłodszych

▪ Strefa Bazgrołów - Weźże Za~~Baz~~Graj z Nami! (każdy młody uczestnik będzie mógł wykonać grafitti na bannerze)

**☑ Strefa Zabawy 2**

👉 11:00 - 16:00 - Błonia Krakowskie

▪ Zawody Runballowe (możliwość chodzenia i biegania w specjalnej kuli)

**☑ Strefa Moto**

👉 11:00 - 16:00 - parking przed Stadionem Miejskim im. Henryka Reymana (od strony al. 3 Maja)

▪ Katanka Young Team – pokazy najmłodszych motocyklistów

**☑ Strefa Służb Mundurowych**

👉 11:00 - 16:00 - parking przed Stadionem Miejskim im. Henryka Reymana (od strony al. 3 Maja)

▪ Straż Pożarna (pojazd strażacki, gry i zabawy dla dzieci)

▪ Wojsko Polskie (sprzęt wojskowy, pokazy strzeleckie)

▪ Policja

▪ Pogotowie Ratunkowe (pierwsza pomoc)

**☑ Strefa Kulinarna**

👉 11:00 - 16:00 - parking przed Stadionem Miejskim im. Henryka Reymana (od strony al. 3 Maja)

▪ Stoisko z ekologicznymi jabłkami

▪ Darmowy poczęstunek i woda dla każdego dziecka

▪ Kawiarka

**☑ Strefa Pikniku - Wyścig po Zdrowie Tour de Pologne**

👉 11:00-16:00 - parking przed Stadionem Miejskim im. Henryka Reymana (od strony al. 3 Maja)

🔘 Muzeum Tour de Pologne (od 10:00)

🔘 Mikro Tour de Pologne dla amatorów - zdobądź najlepszy czas na interaktywnej makiecie

▪ Indywidualna jazda na czas w różnych kategoriach wiekowych (od 11:00) + dekoracje zwycięzców

🔘 Strefa zdrowia z Medicover i Rehasport Clinic (od 10:00)

▪ Bezpłatne badania profilaktyczne, pomiar ciśnienia, badania poziomu cukru, badanie cholesterolu

▪ Analiza masy składu ciała

▪ Badanie wydolności fizycznej, sprawności oddechowo-krążeniowej

▪ Wykład i demonstracja ,,Bike Fitting" (15-20 minut, 3-4 razy)

▪ Wykład i demonstracja ,,Profilaktyka bólu pleców" (15-20 minut, 3-4 razy)

▪ Wykład i demonstracja ,,Ergonomia siedzącego miejsca pracy - dzieci i dorośli (15-20 minut, 3-4 razy)

▪ Wspólne ćwiczenia z fizjoterapeutą dla grup 10-15 os.

🔘 Strefa Showroom Carrefour (od 10:00)

▪ Bezpłatne porady dietetyczne

▪ Degustacje owoców

▪ Zwiedzanie showroom

🔘 Strefa wyzwań (od 10:00)

▪ Pobij czas Czesława Langa na trenażerach

▪ Grand Prix Wyścig po Zdrowie na trenażerach

▪ Wyścig na rower typu mini bike

🔘 Pokazy pierwszej pomocy PCK

**☑ Kraków - The Color Run**

👉 14:00-19:30 - Błonia Krakowskie

▪ 14:00 – otwarcie strefy wydarzenia

▪ 14:50 – rozgrzewka (scena startowa)

▪ 15:00 – start 1 fali

▪ 15:30 – start 2 fali

▪ 16:00 start 3 fali

👉 16:30-19:30 - Błonia Krakowskie

▪ animacje, zumba i zabawy prowadzone przez prezentera oraz DJ’ów

▪ konkursy i atrakcje zorganizowane przez Partnerów wydarzenia

▪ Color Blasty (eksplozje kolorów)

*Więcej informacji na stronie wydarzenia* 👉 <https://krakow.thecolorrun.pl> *oraz na oficjalnym wydarzeniu na Facebooku* 👉 <https://tiny.pl/t9vz4>