

Energy Fitness Fest już 24 maja w Hali Podpromie

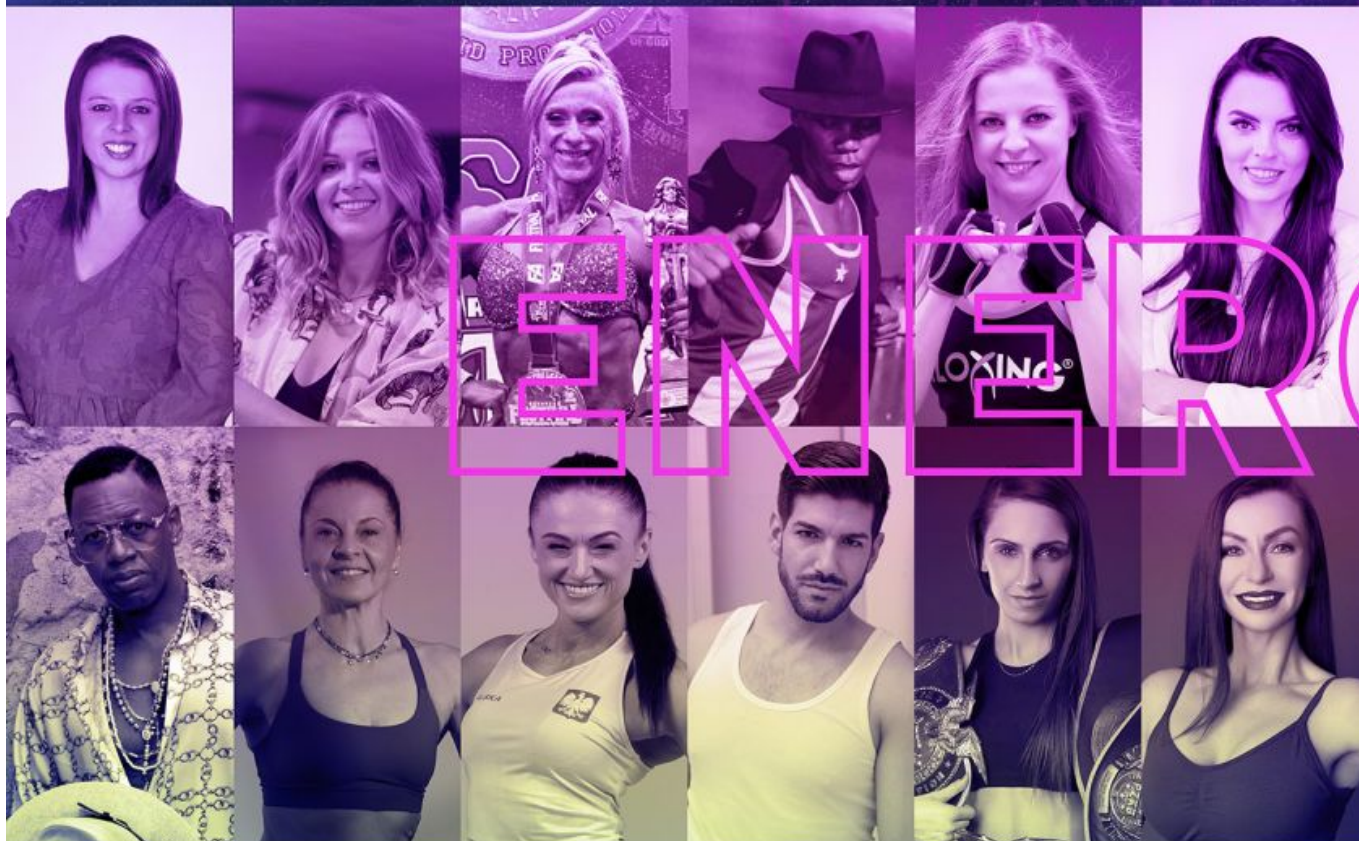
24.05.2025

HALA PODPROMIE, RZESZÓW



Rzeszów 2026

Europejskie Miasto Sportu
KAMPUS



ENERGY FITNESS FEST



szczegóły i zapisy:



www.rdk.rzeszow.pl



grafika promująca wydarzenie



plakat promujący wydarzenie



zdjęcie z poprzedniej edycji maratonu fitness

Miłośnicy aktywnego stylu życia, zdrowego odżywiania i fitnessowych emocji powinni zapisać tę datę w kalendarzu! Już 24 maja 2025 roku Hala Podpromie zamieni się w pulsujące centrum energii i motywacji podczas Energy Fitness Fest - nowego wydarzenia w Rzeszowie, które połączy pasjonatów sportu, zdrowia i rozwoju osobistego.

Największą atrakcją wydarzenia będzie maraton fitness z gwiazdami - wielogodzinny blok treningów prowadzonych przez trenerów. Na scenie będzie można zobaczyć popularnych instruktorów znanych z mediów społecznościowych, telewizji czy areny sportowej, którzy porwą setki uczestników do wspólnego treningu w rytm energetycznej muzyki.

Dla tych, którzy chcą pogłębić swoją wiedzę, organizatorzy przygotowali warszopy tematyczne z zakresu treningu pilatesu, stepów,

kształtowania sylwetki czy treningu tanecznego latino solo. Spotkania będą prowadzone w kameralnych grupach przez doświadczonych specjalistów, dzięki czemu każdy uczestnik będzie mógł uzyskać indywidualne wskazówki i odpowiedzi na swoje pytania.

W ramach wydarzenia odbędą się również targi branżowe Fit Style & Beauty Fair, na których swoje produkty i usługi zaprezentują firmy z sektora fitness, wellness i zdrowego stylu życia. To miejsce, w którym uczestnicy znajdą wszystko, co może wspierać ich pasję do sportu. Nie zabraknie również okazji do networkingu z ludźmi z branży.

Ostatnim, ale nie mniej ważnym punktem programu będzie panel dietetyczny, w którym weźmie udział uznany dietetyk kliniczny. Tematem przewodnim będzie zdrowa redukcja w dobie insulinooporności, Hashimoto i innych zaburzeń. Uczestnicy dowiedzą się jak unikać dietetycznych mitów i jak odżywiać się w zgodzie z potrzebami swojego organizmu.

Organizatorem Energy Fitness Fest jest Rzeszowski Dom Kultury wraz z Rzeszowskim Ośrodkiem Sportu i Rekreacji. Wydarzenie jest częścią kampanii związanej z kandydowaniem Rzeszowa do tytułu Europejskie Miasto Sportu 2026. Szczegóły dotyczące Energy Fitness Fest oraz informacje dotyczące zapisów dostępne są na stronie internetowej www.rdk.rzeszow.pl

Realizację wydarzenia wspierają Sponsorzy Główni: Fitness for Ladies, Fitness for Life, Achilles Centrum Rehabilitacji Ortopedycznej, Dystrybutor Kosmetyków Sonia - właściciel marki Azjatyckie Piękno, Zuzove, Centra Zabaw Fantazja, Sylveco, Ziaja, Aloha - Food, Bowling & Club, Cuna, Rzeszowianka oraz Woman.On.Wild.