

## Rzeszów w rytmie aktywności. Maraton Rock'n'Fitness już 19 kwietnia

**Rzeszów 2026**  
Europejskie Miasto Sportu

**RZESZÓW**  
19.04.2026  
KLUB POD PALMĄ  
GODZ. 10:00-15:00

WYDARZENIE BUDUJĄCE SIŁĘ I WSPARCIE MIĘDZY MIESZKAŃCZAKAMI RZESZÓWA  
EUROPEJSKIEGO MIASTA SPORTU 2026

LUKASZ GRABOWSKI ANETA KASZKOWIAK KAROLINA MAJDAN-SOLECKA ALEKSANDRA OWSIAK PAULINA SZEŁA

ZUMBA® POUND® ROCK'N'FITNESS® SIŁA MOC SPALANIE PILOXING SSP

9:30-10:00 REJESTRACJA  
10:00-10:15 POWITANIE  
10:15-11:00 SIŁA MOC SPALANIE  
11:00-11:45 ROCK'N'FITNESS

11:45-12:30 PILOXING SSP  
12:30-13:15 POUND  
13:15-14:00 ROCK'N'FITNESS  
14:00-14:45 ZUMBA  
14:45-15:00 ROCK'N'FITNESS

GŁÓWNY PARTNER MEDYALNY  
**ANTYRADIO**

PARTNERZY I SPONSORZY  
RDK ZaKS UR ZEWW się budzi DWASZATANY.PL

TV P3 TVP info KULIER Rzeszów Konecny Kultura NATURE NZZ van berde WRX STUDIO

plakat promujący Maraton Rock'n' Fitness

## Rzeszów w rytmie aktywności. Maraton Rock'n'Fitness już 19 kwietnia

Rzeszów konsekwentnie rozwija ideę Europejskiego Miasta Sportu – nie tylko poprzez duże wydarzenia sportowe, ale także poprzez inicjatywy, które zmieniają sposób, w jaki mieszkańcy podchodzą do aktywności fizycznej.

Już **19 kwietnia 2026 roku** w Klubie „Pod Palmą” odbędzie się **Maraton Rock'n'Fitness** – wydarzenie, które łączy trening z muzyką, energią i wspólnym doświadczeniem.

To propozycja dla wszystkich – niezależnie od poziomu zaawansowania. Liczy się nie wynik, ale ruch, emocje i udział w wydarzeniu, które angażuje ciało i atmosferę równie mocno jak koncert.

## Sport w nowoczesnym wydaniu

Maraton Rock'n'Fitness to przykład tego, jak zmienia się współczesne podejście do aktywności fizycznej. W programie wydarzenia znajdują się różnorodne formy treningu – od intensywnych zajęć siłowych, przez dynamiczne formy cardio, aż po elementy taneczne i koordynacyjne.

Wydarzenie prowadzone będzie przez doświadczonych instruktorów z całej Polski, a jego formuła opiera się na połączeniu ruchu z muzyką i scenicznej energii.

To nie tylko trening – to wielogodzinne doświadczenie, które pozwala odkryć aktywność fizyczną w zupełnie nowej formie.

## Aktywność, która przyciąga

Jednym z głównych celów wydarzenia jest zachęcenie mieszkańców do regularnej aktywności fizycznej poprzez atrakcyjną i nowoczesną formę treningu.

Maraton Rock'n'Fitness:

- promuje zdrowy styl życia,
- integruje uczestników z różnych środowisk i grup wiekowych,
- pokazuje, że aktywność fizyczna może być dostępna i angażująca dla każdego.

To szczególnie ważne w kontekście budowania trwałych nawyków – często to właśnie takie wydarzenia stają się pierwszym krokiem do regularnego ruchu.

## Europejskie Miasto Sportu w praktyce

Rzeszów jako Europejskie Miasto Sportu stawia na różnorodność i dostępność.

Maraton Rock'n'Fitness doskonale wpisuje się w tę ideę, pokazując, że sport nie musi mieć jednej formy. Obok wydarzeń takich jak półmaraton czy turnieje sportowe, pojawiają się inicjatywy, które przyciągają nowe grupy mieszkańców i otwierają sport na inne doświadczenia.

To właśnie ta różnorodność sprawia, że aktywność fizyczna staje się naturalną częścią życia miasta.

## Informacje organizacyjne

Data: 19 kwietnia 2026 r.

Miejsce: Klub „Pod Palmą”, Rzeszów

Godziny: 9:30-15:00

Maraton Rock'n'Fitness to kolejny przykład tego, że w Rzeszowie sport to nie tylko rywalizacja – to także energia, wspólnota i nowe sposoby na bycie aktywnym.

Strona www organizatora: <https://www.facebook.com/rocknfitnessofficial>