

Регистрация на молодёжный фитнес-марафон «Dream body»

С 5 марта по 31 мая 2021 года в Красноярске пройдёт молодёжный фитнес-марафон «Dream body». Он включает в себя онлайн-лекторий и бесплатные занятия с тренерами фитнес-центра «Bright Fit». К участию приглашаются красноярцы 16–35 лет, занимающиеся спортом на любительском и профессиональном уровне.



Чтобы принять участие, необходимо заполнить заявку и написать мотивационное письмо. Эксперты отберут **100 человек**, которые приступят к онлайн-обучению. Лекторами выступят сертифицированные специалисты Уральского института фитнеса.

Образовательная программа включает 6 направлений:

- как построить тело мечты;
- основы правильного питания;
- витамины и спортивное питание;
- пищевое поведение;
- тренировочный процесс;
- мотивация.

После прохождения теоретической программы, участникам будет предложен контрольный тест, который определит **30 финалистов** (15 парней и 15 девушек). Они приступят к регулярным тренировкам 3 дня в неделю в течение 8 недель на базе фитнес-центра Bright fit под наблюдением сертифицированных тренеров.

На протяжении фитнес-марафона кураторы будут вести рейтинг результатов участников. В конце марафона определяют двух победителей «Dream body». Они получают диплом и памятные призы от партнёров.

Добавим, организатором фитнес-марафона «Dream body» выступает Молодёжное Правительство дублёров Красноярского края при поддержке фитнес-центра «Bright Fit» и Уральского института фитнеса.

Для участия заполняйте заявку и отправляйте куратору «Dream body» [ВКонтакте](#).

- [Заявка участника фитнес-марафона](#) (.docx, 10 КБ)

[Пресс-служба СФУ](#), 9 марта 2021 г.

© Сибирский федеральный университет. Редакция сайта: +7 (391) 246-98-60, info@sfu-kras.ru.

Адрес страницы: <http://news.sfu-kras.ru/node/24399>