



**Aktywny i pełen sportowych wrażeń dzień z legendami sportu - na wydarzenie pn. „Szyjemy sport na miarę - sportowa rodzina" zapraszamy 6 października 2024 r.**

W niedzielę 6 października 2024 roku toruńska hala sportowa „Spożywczak” przy ul. Grunwaldzkiej 33a stanie się miejscem aktywności fizycznej dla rodzin z dziećmi w wieku 9-13 lat, pragnących przeżyć aktywny i pełen sportowych wrażeń dzień z legendami polskiego sportu. Podczas wyjątkowego wydarzenia pn. „Szyjemy sport na miarę - sportowa rodzina" uczestnicy będą mieli okazję trenować pod okiem Marcina Lijewskiego, Cezarego Trybańskiego i Krzysztofa Ignaczaka. Program zajęć obejmuje treningi z trzech najpopularniejszych dyscyplin halowych: piłki siatkowej, piłki ręcznej i koszykówki, a także specjalne atrakcje dla całej rodziny, promujące aktywność fizyczną i zdrowy styl życia. Projekt „Szyjemy Sport na Miarę - Sportowa Rodzina" to nie tylko sport, ale również okazja do wspólnej integracji i budowania silniejszych więzi rodzinnych.

Bezpłatna rejestracja uczestników na camp w Toruniu jest dostępna [na stronie internetowej](#). Zostały jeszcze wolne miejsca, w związku z czym to już ostatni

moment na potwierdzenie swojego udziału w wydarzeniu.

Początek imprezy zaplanowano w niedzielę 6 października o godz. 11:00.

### **Ambasadorzy projektu „Szyjemy Sport na Miarę - Sportowa Rodzina”:**

- Cezary Trybański - reprezentant Polski i pierwszy Polak w NBA. Był zawodnikiem czterech amerykańskich klubów między innymi Memphis Grizzlies i New York Knicks.
- Krzysztof Ignaczak - wybitny reprezentant Polski. Mistrz Świata, Mistrz Europy, srebrny medalista Pucharu Świata i wielokrotny medalista Mistrzostw Polski.
- Marcin Lijewski - jeden z najwybitniejszych polskich piłkarzy ręcznych - wicemistrz Świata i multimedalista Mistrzostw Polski. Najlepszy trener Polskiej Ligi Piłki Ręcznej w sezonie 2020/2021. Selekcjoner narodowej reprezentacji Polski seniorów w piłce ręcznej.

### **Ramowy program imprezy**

10:30 - 11:00	Rejestracja uczestników
11:00 - 11:10	Rozmowa z uczestnikami na temat przygotowania do treningu i rozgrzewki
11:10 - 11:40	Rozgrzewka z udziałem wszystkich uczestników, podział na stacje
11:45 - 13:15	Trening poszczególnych elementów gry w siatkówkę, piłkę ręczną i koszykówkę
13:30 - 14:10	Skills Challenge - konkurs umiejętności sportowych z trzech dyscyplin - tor przeszkód
14:15 - 14:35	Speech motywacyjny na podstawie karier sportowych ambasadorów projektu
14:40 - 15:00	Rozmowy, zdjęcia, autografy
15:00	Zakończenie imprezy

- [Powrót](#)
- [Udostępnij na: X](#)
- [Udostępnij na: FB](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)