



VEGAN SPORT DAY

13 V 2018

Nasi Goście:

Tomasz Smierzchalski “Vegewarrior”

posiadacz czarnego pasa
brazylijskiego jiu-jitsu,
zdobywca ponad 30 medali
na krajowych
i międzynarodowych
zawodach w formule gi
oraz no gi

Agata Perenc

utytułowana polska
judoczka, wielokrotna
medalistka mistrzostw Polski,
Europy i zawodów Grand
Prix, zdobywczyni kompletu
medali (złoto, srebro i brąz)
w Pucharze Europy
i czterokrotna brązowa
medalistka Pucharu Świata

Sala Gwardii Wrocław, Krupnicza 16

- 11:00 – 12:00 **Wykład Otwarty - Dieta wegańska w sportach siłowych** Agata Perenc
12:00 – 13:00 **Seminarium Brazylijskiego Jiu Jitsu** Tomasz Smierzchalski ‘Vegewarrior’

Sala Wrocławskiej Akademii Baletu, Pl. Orłąt Lwowskich 2

- 13:30 – 14:30 **Pilates** Agata Szyniec
14:30 – 15:30 **Balet dla dorosłych – podstawy** Liliana Siewierska-Suchy
15:30 – 16:30 **Joga** Atena Smolińska-Sell
16:30 – 17:30 **Animal Flow** Maja Malasiewicz

Sala Studio Treningów Personalnych „Orłąt”, Pl. Orłąt Lwowskich 2

- 13:30 – 14:30 **Zumba** Anna Witańska
14:30 – 15:30 **Stretching** Agata Szyniec
15:30 – 16:30 **Szermierka klasyczna – pierwsze spotkanie** Gabriel Suchy
16:30 – 17:30 **Szermierka klasyczna – szermierka pojedynkowa** Gabriel Suchy

Liczba miejsc ograniczona!

Cały dochód przeznaczamy na
wsparcie Schroniska w
Korabiewicach

Koszt: 11 pln/ warsztat
16 pln/ brazylijskie jiu jitsu

Więcej informacji oraz zakup biletów w
Wydarzeniu na:
<https://www.facebook.com/VeganintheCity.eu/> oraz

