****

 **10 MART**

 **“ HAYDİ YÜRÜ BEYLİKDÜZÜ” SABAH YÜRÜYÜŞÜ**

 **PROGRAM AKIŞI**

**Açılış Programı:**

**Tarih** : 10 Mart 2019

**Yer** : Yaşam Vadisi

**Saat** : 9:30

 **Programı Akışı:**

-Gençlik ve Spor Hizmetleri Müdürlüğümüzün “HAREKETLİ OL SAĞLIKLI KAL” Etkinlikleri kapsamında gerçekleşecek olan ve Orjin Fitness Center, 618 Fitness Club, Ferrum Gym Spor mekezlerinin çeşitli aktiviteleri ile gerçekleştireceğimiz sabah yürüyüşümüz tüm vatandaşlarımıza açık bir etkinliktir.. Spor merkezlerimiz kendi standlarında vatandaşlarımıza vücut kitle endeksi ölçümü hizmeti verecektir. Gençlik ve Spor Hizmetleri Müdürlüğümüzün elma ve su ikramı olacaktır. Yürüyüş mesafesi yaklaşık 5000 m (5 km ) olarak planlanmıştır.

**10 Mart – ( Pazar )**

09:30 Alanda Toplanma ( Vücut kitle indeksi ölçümü, Kan Şekeri ve Tansiyon ölçümü)

09:45 İkram (Elma; Su)

10:00 Selamlama Konuşması (Belediye Başkanı Sn. Ekrem İMAMOĞLU)

10:15 Isınma Hareketleri (Warm Up) (Orjin Fitness Center)

10:30 Yürüyüş Başlangıcı (5 km Sahne Önü)

11:30 Yürüyüş Bitiş (Sahne Önü)

11:45 Zumba Time (618 Fitness Club)

12:15 Total Body Time (Ferrum Gym Center)

12:45 Soğuma (Stretching) (Orjin Fitness Center)

13:00 Kapanış