

Druhý ročník akce GRÉBOVKA FITFEST 2025 odstartuje 22. června

19.6.2025 - | Městská část Praha 2

Akci bude možné navštívit od 10 do 18 hodin, vstupenky jsou k zakoupení prostřednictvím GoOut.net.

Kompletní program lze nalézt na webové stránce <https://www.grebovkafitfest.cz/>.

Sportování a volnočasové vyžití svých občanů podporuje radnice Prahy 2 ve velkém. Investuje nemalé finanční prostředky do oprav a rekonstrukcí hřišť, pečuje o fitness zóny v parcích a podporuje i pořádání různých sportovních akcí a soutěží. Některé akce také městská část sama organizuje. Například každoroční Festival sportu v Sokole Královské Vinohrady, který je zaměřen na děti a mládež. Školáci si tam mohou vyzkoušet celou řadu sportů a rozhodnout se, zda se některé ze sportovních disciplín budou chtít věnovat i ve volném čase. Outdoorová akce *Grébovka FitFest 2025* toto široké portfolio ideálně doplňuje a je zároveň skvělou příležitostí, jak se setkat s podobně smýšlejícími lidmi, aktivně strávit červnový den v nádherném prostředí Grébovky nebo jen načerpat inspiraci pro zdravý životní styl.

„Dnes každý dobře ví, že sport a kladný vztah k pohybu je pro zdravý vývoj člověka zásadní. U dětí a mládeže je smysluplné využití volného času dětí sportem a pohybem spolehlivým nástrojem prevence kriminality. U dospělých je pak pohyb skvělým způsobem, jak si vyčistit hlavu a prodloužit si život. To byl také jeden z důvodů, proč jsme se rozhodli přijít s projektem, který bude cílit zejména na dospělé. Podobná sportovní outdoorová akce tady chyběla a doplňuje projekty a aktivity, které jako radnice Prahy 2 podporujeme. A výbornou zprávou je i to, že naši občané mají na akci zvýhodněné vstupné,“ říká Michal Zuna, místostarosta Prahy 2 pro oblast bezpečnosti a sportu.

„Loňský ročník se moc povedl, a i letos je určitě na co se těšit. Grébovka FitFest 2025 opět nabídne pestrou škálu fitness aktivit pod širým nebem. Na programu budou dynamické skupinové aktivity, ale také klidnější formy cvičení jako například oblíbená jóga či pilates, takže si na své přijde opravdu každý. Chybět letos nebude ani dětská zóna, ve které se vyřádí i ti nejmenší návštěvníci. Skvělé je, že řadu aktivit si budou moci návštěvníci i sami vyzkoušet,“ přibližuje akci samotnou radní Prahy 2 Tomáš Halva, který je zároveň spoluautorem projektu.

PROGRAM GRÉBOVKA FITFEST 2025

Registrace 9:00 – 10:00

ACTIVE STAGE

10:00 BODYATTACK /45 min

BODYATTACK je dynamické cvičení zaměřené na kardio, svalovou vytrvalost a funkční trénink. Pohyby inspirované různými sporty, jako je běh, výpady a skoky, jsou zkombinované se silovými cviky za rytmu vysoce energetické a motivující hudby. BODYATTACK znamená spojení energie celé skupiny, která se nebojí přijmout výzvu a společně si užít cvičení.

11:00 BODYCOMBAT /45 min

BODYCOMBAT je lekce složená jako intervalový trénink. Jedná se o lekci, která je inspirována a kombinovaná bojovými sporty jako např. karate, kickboxing, taekwondo, muay thai či capoeira.

12:00 BODYJAM /55 min

BODYJAM je kardio cvičení, kde si užijete pocit, že necvičíte, ale tančíte. Nejrůznější taneční styly a moderní hudba Vám zaručí zábavu a uvolnění, při které se pořádně vypotíte. Během 55 minut se naučíte 2 taneční styly a budete si připadat jako v klipu na MTV.

15:00 ZUMBA /60 min

Zumba je taneční lekce inspirovaná latinskými rytmy. Během lekce vystřídáte několik různých tanečních stylů a různou intenzitou protáhnete tělo formou intervalového tréninku. Choreografie je tvořena jednoduchými kroky tak, aby si lekci užil každý.

16:10 AFRO DANCE /30 min

Afro Dance – čeká vás směs afrických tanečních stylů, která se postupně spojí do choreografie a nadchne vás svou nakažlivou hudbou.

16:50 RHYTMIO DANCE /60 min

Rhytmio dance – je taneční lekce s nádechem párty, kde si užijete různé taneční styly. Takže čkejte ty největší hudební novinky, které vás nenechají v klidu

RELAX STAGE

10:30 PILATES /60 min

Pilates, nebo též metoda Pilates, je cvičební systém, který zlepšuje funkci svalové kontroly, flexibilitu těla, sílu a dýchání. Cvičení Pilates je zaměřené na posílení svalů celého těla, zejména hlubokých břišních a zádočných svalů a svalů pánevního dna.

11:40 FF BARRE FLOW /45 min

FF Barre flow je novinkou Form Factory, která vás nadchne pro svou jednoduchou strukturu, příjemnou hudbu a pohyby inspirované Pilates a baletem. V jednoduchosti je krása, takže není třeba žádná předchozí zkušenost s baletem, ale věřte, že nudit se rozhodně nebudete.

13:00 JOGA /60 min

Jóga je komplexní cvičební metoda, která propojuje tělo, dech a mysl. Pomáhá zlepšit flexibilitu, posílit hluboké svaly, zklidnit mysl a snížit stres. Lekce jógy jsou vhodné pro všechny úrovně pokročilosti – od úplných začátečníků až po pokročilé. Pravidelným cvičením podpoříte nejen své fyzické zdraví, ale i vnitřní rovnováhu a celkovou pohodu.

14:00 BODYBALANCE /60 min

BODYBALANCE je harmonická lekce inspirovaná jógou, tai chi a pilates, která zlepšuje flexibilitu, posiluje střed těla a pomáhá zklidnit mysl. Lekce probíhá za doprovodu inspirativní hudby a je vhodná pro všechny úrovně. Každé cvičení končí krátkou relaxací, díky které odcházíte z lekce nejen fyzicky posílení, ale i duševně uvolnění.

15:15 FF Talks /60 min

Nechte se inspirovat příběhy trenérů a instruktorů FF. V zajímavé debatě se mimo jiné dozvíte, jak se instruktoři stravují, co je baví, o co se zajímají a jak je jejich cesta skrz předcvičování dovedla tam, kde jsou dnes

<https://www.praha2.cz/druhy-rocnik-akce-grebovka-fitfest-2025-odstartuje-22-cervna/d-123348/p1=1001>