



## SATNICA SAJMA START 2019

Split, Športski centar Gripe, 22. - 24. 02. 2019.

09:00 - 20:00 19. Splitski polumaraton  
 10:00 - 19:00 19. Splitski polumaraton - radno vrijeme za izlagače

### Programi kroz sva tri dana i u glavnoj dvorani

Cross natjecanje  
 Street workout, vanjski izložbeni prostor  
 Predstavljanje borilačkih sportova Ring Top, Podstrana

### Petak, 22. 02. 2019.

|               |  |                 |                   |
|---------------|--|-----------------|-------------------|
| 11:00 - 11:30 | Joga & Streching   | Guliver Fitness | Trenerica: Polina |
| 11:30 - 12:00 | Dance Step   | Guliver Fitness | Trenerica: Polina |
| 18:00         | Kickboxing klub "Top Ten"<br>Podstrana i Ostojić Kickboxing Academy - U RINGU! |                 |                   |

### Subota, 23. 02. 2019.

09:00 - 20:00 19. Splitski polumaraton  
 10:00 - 19:00 19. Splitski polumaraton - radno vrijeme za izlagače

| Predavanja u konferencijskoj dvorani |   | Predavači:                            |
|--------------------------------------|---|---------------------------------------|
| 10:00 - 11:30                        | Doping i opasnost upotrebe nedozvoljenih sredstava        | dr. med. Josip Zekić                  |
|                                      | Opcije prevencije i liječenja ozljeda u fitnessu i sportu | dr. med. Josip Zekić                  |
| 11:30 - 12:30                        | Rehabilitacija mehaničkih ozljeda kralježnice             | Ivan Porobija                         |
| 13:00 - 14:00                        | Smjernice zdrave prehrane djece u osnovnim školama        | Olivera Stričević                     |
| 16:00 - 17:00                        | Predstavljanje staze maratona 2020.                       | Kristijan Sindik i Zdravko Jadrijević |
| 19:30 - 20:30                        | Regulacija tjelesne težine pravilnom prehranom            | Dragana Olujić                        |

**Fitness konvencija - Cosmosport dvorana Gripe**

|               |   |   |                          |
|---------------|---|---|--------------------------|
| 10:00 - 13:30 | Radionica: Kako kreirati grupni trening uz glazbu + masterclass (basic aerobic) | Fitness konvencija - Centar zdravlja Cosmosport | Voditeljica: Daria Bilić |
|---------------|---|---|--------------------------|

|               |                            |                  |                          |
|---------------|----------------------------|------------------|--------------------------|
| 11:00 - 11:30 | Joga & Streching           | Guliver Fitness  | Trenerica: Polina        |
| 11:30 - 12:00 | Dance Step                 | Guliver Fitness  | Trenerica: Polina        |
| 14:30         | Natjecanje u powerliftingu | Rux Powerlifting | Voditelj: Mario Rukavina |
| 17:30 - 18:00 | Pilates                    | Guliver Fitness  | Trenerica: Anita         |
| 18:00 - 18:30 | Pump                       | Guliver Fitness  | Trenerica: Anita         |
| 18:30 - 19:00 | Speed Cycling              | Guliver Fitness  | Trener: Mijo             |

**Nedjelja, 24. 02. 2019.**

09:00 - 20:00 19. Splitski polumaraton  
10:00 - 19:00 19. Splitski polumaraton - radno vrijeme za izlagače

**Fitness konvencija - Mala dvorana Gripe**

|               |   |                          |   |
|---------------|---|--------------------------|---|
| 10:00 - 10:45 | Safe Spine Pilates                            | Mint Fitness Factory     | Trenerica: Marija Stipičić                        |
| 10:45 - 11:30 | Tae Bo  | Cosmosport               | Trenerica: Daria Bilić                            |
| 11:30 - 12:15 | Athletic body                                 | F&T                      | Trener: Goran Mulalić                             |
| 12:15 - 13:00 | Kangoo Jumps                                  | Plesni studio STEP       | Trenerice: Karmen Matić i Elsie Angeles Novaković |
| 13:00 - 13:30 | Running Prep Drills                           | Cosmobox                 | Trener: Luka Fuzul                                |
| 13.30 - 14:00 | Pauza - Presentacija Plesne škole "Školjkice" |                          |   |
| 14:00 - 14:45 | Glutes&Core                                   | BeStrong Fitness - Girya | Trener: Borna Sirišević                           |
| 14:45 - 15:30 | Step Sensation                                | Cosmosport               | Trener: Jelena Carević                            |
| 15:30 - 16:15 | Yoga Run                                      | Mint Fitness Factory     | Trenerica: Tina Vuko                              |
| 16:15 - 16.45 | Zumba Kids                                    | Plesni studio STEP       | Trenerica: Elsie Angeles Novaković                |
| 16:45 - 17:30 | Zumba Pilates                                 | Plesni studio STEP       | Trenerica: Elsie Angeles Novaković                |

|               |                                 |                 |                        |
|---------------|---------------------------------|-----------------|------------------------|
| 11:00 - 11:30 | Joga & Streching                | Guliver Fitness | Trenerica: Polina      |
| 11:30 - 12:00 | Booty Dance                     | Guliver Fitness | Trenerica: Polina      |
| 12:00         | Otvoreni turnir u obaranju ruke |                 | Armwresting club Split |