**Фестиваль Скандинавской Ходьбы**

**« Золотые Жигули»**

Время проведения: 26-28 августа 2016г.

Место проведения г. Самара

**ПРОГРАММА**

**26 августа (Пятница)**

15.00 Встреча гостей, регистрация участников Фестиваля. Размещение в гостинице ГАУ СО Учебно-спортивного центра «Чайка».

16.00 Общая разминка под музыку. Открытый урок по технике Скандинавской Ходьбы. Проводит Руководитель АНО Любителей активного движения и Клуба Скандинавской Ходьбы «Доброходы» Шацких В.И.

17.00 Прогулка в стиле Nordic Walking по Сокольим горам (окрестности Учебно-спортивного центра). Освоение и совершенствование навыков Скандинавской Ходьбы.

18.30 – 19.00 Ужин.

19.00 - 21.00 Вечер знакомств. Представление команд. Знакомство с Самарской Лукой – уникальным природным образованием. Видеофильмы.

**27 августа (Суббота)**

8.00-9.00 Утренняя зарядка, суставная и дыхательная гимнастики под руководством

инструктора.

9.00-9.30 Завтрак.

9.00-10.30 Встреча гостей, регистрация участников Фестиваля.

11.00 Торжественное открытие Фестиваля. Приветственное слово организаторов и почетных гостей Фестиваля, представителей городской и областной власти, Союза Пенсионеров России.

11.30 Массовая разминка под музыку.

12.00 Старт маршрута в стиле скандинавской ходьбы:

- 5 км «Испытай себя»

- 3 км «Дорога радости»

13.00 - 14.00 Обед.

14.00 Конкурс речевок, творческих номеров.

15.00-16.00 Подведение итогов Масстартов и конкурсов. Награждения.

16.00 Образовательная программа для клубов Скандинавской Ходьбы.

Круглый стол руководителей клубов активного отдыха и скандинавской ходьбы.

Обсуждение планов развития, путешествий.

18.00–19.00 Ужин.

19.00 Вечерняя культурная программа, дружеское общение.

**28 августа (Воскресенье)**

08.00-09.00 Утренняя зарядка. Представление комплексов упражнений руководителями

клубов.

* + - 1. Завтрак

10.00-16.00 Фестивальные маршруты:

* Сокольи горы - 10-15 км
* Царев курган - 5 км

16.00 Закрытие фестиваля.

17.00 Отъезд участников