

Maraton Rock'n'Fitness® rozgrzeje Rzeszów!



plakat promujący wydarzenie Maraton Rock'n'Fitness

program wydarzenia Maraton Rock'n'Fitness

Rzeszów podkreśla głośność. Nadchodzi Maraton Rock'n'Fitness® - trening, który brzmi jak koncert.

Już **19 kwietnia 2026** roku w legendarnym Klubie Pod Palmą w Rzeszowie odbędzie się wydarzenie, które przyspieszy puls miasta, rozgrzeje parkiet do czerwoności i wypełni przestrzeń gitarowym brzmieniem. Szykuje się potężna dawka ruchu, muzyki i endorfin, które porwą uczestników od pierwszych minut.

To nie będzie zwykły trening, a fitnessowy festiwal mocy.

Maraton Rock'n'Fitness® to intensywne doświadczenie łączące aktywność fizyczną z energią muzyki rockowej i solidną porcją adrenaliny. Wydarzenie, które rozgrzewa ciało i głowę jak najlepszy koncert - dynamiczne i pełne emocji. Szykujcie się na mocne fitnessowe uderzenie w rytmie ciężkich riffów i potężnych endorfin.

Tego dnia scena, która na co dzień gości koncerty, zamieni się w przestrzeń pulsującą ruchem i dźwiękiem. Zamiast spokojnych rytmów - mocne gitarowe brzmienia. Zamiast rutyny - energia, flow i wspólne przeżycie, które wykracza poza klasyczne zajęcia fitness.

Za wydarzeniem stoi **Karolina Majdan-Solecka** - twórczyni projektu **Rock'n'Fitness®**, która od lat łączy świat mocnej muzyki i aktywności fizycznej, tworząc treningi oparte na rockowej energii i scenicznej ekspresji. Podczas maratonu poprowadzi swój autorski **trening Rock'n'Fitness®**, będący esencją całej idei wydarzenia.

Współtwórcą przedsięwzięcia jest również **Tomasz Solecki** - basista rzeszowskiego zespołu SYMPTONE, odpowiedzialny za całość oprawy muzycznej i technicznej wydarzenia.

Maraton realizowany jest we współpracy z **Rzeszów - Europejskim Miastem Sportu**, co podkreśla jego znaczenie dla promocji aktywnego stylu życia w regionie.

Na scenie, obok **Karoliny Majdan-Soleckiej**, pojawi się wyrazisty skład instruktorów:

Aleksandra Owsiak - udowadnia, że aktywność to przygoda na całe życie; zadba o siłę i dynamikę poprzez trening siłowy

Aneta Kaszkowiak - Master POUND® Pro (POUND® ICON), poprowadzi trening inspirowany grą na perkusji

Łukasz Grabowski - król Zumbi, trener pełen energii, który porwie uczestników intensywnością i motywacją

Paulina Szela - Piloxing Master Trainer, łącząca energię z uważną pracą z ciałem

To wydarzenie dla wszystkich — niezależnie od poziomu zaawansowania. Liczy się energia, muzyka i doświadczenie, które zostaje w ciele na długo.

LINE-UP

9:30-10:00 Rejestracja
10:00-10:15 Powitanie
10:15-11:00 Siła Moc Spalanie - Aleksandra Owsiak (Warszawa)
11:00-11:45 Rock'n'Fitness® - Karolina Majdan-Solecka (Rzeszów)
11:45-12:30 PILOXING SSP - Paulina Szela (Dębica)
12:30-13:15 POUND® - Aneta Kaszkowiak (Poznań)
13:15-14:00 Rock'n'Fitness® - Karolina Majdan-Solecka
14:00-14:45 ZUMBA - Łukasz Grabowski (Warszawa)
14:45-15:00 Rock'n'Fitness® - Karolina Majdan-Solecka

Razem z **Karoliną** event poprowadzi **Michał Rybczyński**, znany m.in. jako konferansjer Festiwalu ZEW się budzi!

Organizatorzy zapowiadają szeroką obecność partnerów oraz dodatkowe atrakcje towarzyszące.

Bilety dostępne online:

<https://www.kupbilecik.pl/imprezy/199459/Rzesz%C3%B3w/Rock%27n%27Fitness/>

(dostępna opcja grupowa: 5+1 bilet gratis)

<https://sklep.ebilet.pl/534802455750246404>

Wydarzenie:

<https://www.facebook.com/events/1631544317998381>

Śledźcie na bieżąco, dołączcie do wydarzenia i ćwiczcie z nami w rytmie rocka!

To nie trening. To nie koncert. To Rock'n'Fitness®.

Wydarzenie odbywa się przy wsparciu Miasta Rzeszowa - Europejskiego Miasta Sportu 2026