



0+

## Выходные на набережной



Пятница

10 августа

### 17:00-18:00 АМФИТЕАТР

Интерактивная программа

### 18:00-20:00 ПЛОЩАДКА ДЛЯ ПЕТАНКА

Игра «Бочче»

### 18:00-19:00 АМФИТЕАТР

Детская дискотека от AEDANCE

### 20:00-21:00 АМФИТЕАТР

Концерт группы «1 000 000 years B.C.»

### 20:00-22:00 СОБОРНАЯ ПЛОЩАДЬ

Танцевальный вечер

### 21:00-23:00 АМФИТЕАТР

Диджейский сет



17:00-20:00

Гигантские шахматы



Фотозона, выставка



0+

## Выходные на набережной



Суббота

11 августа

### ДЕНЬ ФИЗКУЛЬТУРНИКА

#### 10:30-13:00 СПУСК К НАБЕРЕЖНОЙ

Забег по лестнице «Пермские 150»

#### 11:00-12:00 ОБЗОРНАЯ ПЛОЩАДКА НА НАБЕРЕЖНОЙ

Хатха-йога с Натальей Шавшуковой

#### 12:00-13:00 АМФИТЕАТР

Открытая тренировка с клубом ALEX FITNESS

#### 14:00-17:00 ПРОМЕНАД

Уличный театр с артистами РЦ «Октябрь»

#### 14:00-19:00 ДЕТСКАЯ ПЛОЩАДКА

Силовой спорт: мас-рестлинг, гиревой, перетягивание каната, армлифтинг

### 15:00-16:00 АМФИТЕАТР

Active Training (активная тренировка) от СК «Спорхолл»

### 15:00-21:00 ПРОМЕНАД

Мастер-класс по армрестлингу «Победи тренера!» от центра здоровья «Грин Лайн»

### 16:00-18:00 АМФИТЕАТР

Обучающая программа «Правила здоровья» от центра здоровья «Грин Лайн»

### 16:00-18:00 ПРОМЕНАД

Интерактивная программа от Международной школы бразильского джу-джитсу «Мата Лео»

### 17:00-18:00 ПРОМЕНАД

«День здоровья» от сети клубов «ALEX FITNESS»

### 17:00-18:00 ЗОНА «ПАРУС»

Мастер-класс по вязанию узлов от детского лагеря «Альбатрос»

### 18:00-20:00 ЗОНА МАСТЕР-КЛАССОВ И НАСТ. ИГР

Настольные игры

### 18:00-20:00 ПЛОЩАДКА ДЛЯ ПЕТАНКА

Игра «Бочче»

### 18:30-19:30 АМФИТЕАТР

Концертная программа «Шоу фламенко + барабаны»

### 20:00-21:00 АМФИТЕАТР

Шоу «Голос Камы»

### 21:00-23:00 АМФИТЕАТР

Диджейский сет



17:00-20:00

Гигантские шахматы



Фотозона, выставка



0+

## Выходные на набережной



Воскресенье

12 августа

### 14:00-17:00 ПРОМЕНАД

Уличный театр с артистами РЦ «Октябрь»

### 16:00-17:00 АМФИТЕАТР

DANCE MIX от СК «Спорхолл»

### 16:00-20:00 ДЕТСКАЯ ПЛОЩАДКА

Анимация

### 17:00-18:00 АМФИТЕАТР

Концерт Антона Липгарда

### 17:00-18:00 ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ КЛУБ

Лекция «МОЗГ: просто о сложном», Куликова С.П., PhD Neuroscience, с.н.с. ВШЭ

### 18:00-19:00 ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ КЛУБ

Мастер-класс «Потребитель, знай свои права», Грайсберг А.И., к.ю.н., декан социально-гуманитарного факультета

### 18:00-19:00 ЗОНА МАСТЕР-КЛАССОВ И НАСТ. ИГР

Мастер-класс «Летний букет» от арт-студии «HOBBY»

### 18:00-19:00 АМФИТЕАТР

Зумбамания

### 18:00-20:00 ПЛОЩАДКА ДЛЯ ПЕТАНКА

Игра «Бочче»

### 19:30-20:30 АМФИТЕАТР

Концерт группы «Братья Карамазовы»

### 21:00-23:00 АМФИТЕАТР

Диджейский сет



17:00-20:00

Гигантские шахматы



Фотозона, выставка

• спорт

## В Перми — бегобум!

В предстоящие выходные пермяки смогут проверить свою спортивную подготовку

В субботу, 11 августа, в рамках фестиваля «Выходные на набережной» состоится забег по лестнице «Пермские 150». Его участникам предстоит преодолеть на время 150 ступеней вверх до Соборной площади.

Пермская набережная уже по праву стала местом самых различных активностей горожан. Здесь можно не только прогуляться по променаду, послушать концерты молодёжных групп или научиться танцевать, но и заняться спортом.

В конце июня на набережном склоне уже состоялся первый забег по лестнице «Пермские 150». Самым старшим его участником стал 74-летний пермяк Павел Никулин. Он имеет за плечами выступления в 60 классических марафонах. Быть в отличной физической форме пермскому ветерану позволяют систематические занятия спортом. По-настоящему Павел Никулин приобщился к активному образу жизни ещё с 1985 года, когда он начал заниматься в клубе любителей бега «Вита».

[vk.com/coastweekend](http://vk.com/coastweekend)



Принять участие в предстоящем забеге «Пермские 150» может любой желающий. Регистрация спортсменов начнётся в 10:30 на Соборной площади у спуска к набережной. Участники допускаются к старту только в спортивной одежде и обуви.

**Сергей Сысторов, главный судья забега «Пермские 150»:**

— Главная задача этих спортивных флешмобов — не постановка новых рекордов, а популяризация спорта, привлечение к здоровому образу жизни людей всех возрастов. Тем более что город активно готовится к Пермскому международному марафону, который состоится 9 сентября.

Подробную информацию о предстоящем мероприятии можно найти ВКонтакте на официальной странице фестиваля «Выходные на набережной» ([vk.com/coastweekend/](http://vk.com/coastweekend/)).

Кстати, в середине февраля на набережной состоялся ещё один забег в рамках празднования Масленицы и подготовки к Пермскому международному марафону — «В гору за блинами!». Дистанция составила 550 м и проходила от лестничного спуска вверх к Соборной площади. И вновь среди участников забега — ветеран пермского бега Павел Никулин! По итогам квалификационных забегов тогда лучшей среди женщин стала Полина Ситник с результатом 1 мин. 45 сек. Среди мужчин первое место занял Александр Тетеркин с результатом 1 мин. 18 сек. Победители получили право бесплатной регистрации на Пермский международный марафон на любую выбранную дистанцию.

В воскресенье, 12 августа, на лыжной базе «Южный» (ул. Казахская, 71а) впервые состоится инклюзивный трейл-забег «Дух леса» на дистанции 1 км, 3 км и 5 км.

Эти соревнования являются одной из современных форм увлекательного и активного отдыха, граничащего с экстремом, которые доступны людям с разной физической подготовкой, в том числе новичкам трейл-бега по пересечённой местности.

К забегу допускаются участники старше 18 лет, имеющие медицинский допуск к участию в спортивных соревнованиях (справка от врача) и оплатившие стартовый взнос. Лица с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды должны иметь справки МСЭ и допуски врача к участию в спортивных соревнованиях. Для этой категории участников трейл-забега стартовый взнос не требуется. Регистрация будет проходить с 10:00 до 11:30, старт — в 12:00.

Заявка на участие заполняется ВКонтакте на странице Центра адаптивного спорта Пермского края ([vk.com/public129344865/](http://vk.com/public129344865/)), направляется на электронный адрес организаторов [filippova-oy@cas59.ru](mailto:filiippova-oy@cas59.ru) или подаётся в день соревнований при регистрации.

Оба спортивных мероприятия — «Пермские 150» и «Дух леса» — состоятся в честь празднования Всероссийского дня физкультурника и станут хорошей подготовкой к участию в Пермском международном марафоне.

Матвей Любимов