

DEN ZDRAVÍ 2017 – PROGRAM

ČAS	Velká tělocvična I	Střední tělocvična	Velká tělocvična II	Klub	Jídelna 2. patro
10.15 – 10.40	Úvod Iva Málková	-	-	-	-
10.45 – 11.00	Test zdatnosti	Test zdatnosti	Test zdatnosti	-	-
11.00 – 12.00	Double aerobik pro pokročilé Jarena Ježková Dita Slánská	Port de Bras Markéta Klocová	Salsa Therapy Ivan Balogh	Fitbally Helena Jarkovská 11.00 / 11.30 nutno se zapsat	Cvičení taoistického tai chi www.taoist.cz
12.15 – 13.15	Cvičení NIA Dagmar Jackson	Hormonální jóga Ilona Folberová	Latino dance Vojta Lacko	Balony – nejen rehabilitace Jarena Ježková 12.15 / 12.45 nutno se zapsat	Řecké tance Martha Elefteriadu
13.30 – 14.45	Velká tělocvična I: Diskuse o hubnutí s Ivou Málkovou, přednáška MUDr. Julie Černožorské na téma „ Onemocnění žilní stěny a křečové žíly “, jóga smíchu a hubnutí, kvíz, losování, tombola , setkání účastníků STOBklubu				
15.00 – 16.00	SM systém Dagmar Jackson	Chůze jako z partesu Olga Chválová	Movie dance Vojta Lacko	Piloballs Jitka Kamarytová 15.00 / 15.30 nutno se zapsat	-

Procházka nordic walking, sraz před školou ve **12.00 hod.**  www.facebook.com/NordicWalkingPraha

Jóga smíchu pod vedením Jany Kozlové v 1. patře v **11.00** a **13.00 hod.**

Kocouří cviky pro koordinaci pod vedením Olgy Chválové v 1. patře ve **12.00 – 12.30 hod.**

Na lekce fitbally, pilobally a balony je nutné se zapsat v místě cvičení.

Setkání zájemců o pobyty v exotice ve **12.00 hod.** před jídelnou v 2. patře