

# DEN ZDRAVÍ 2017 – PROGRAM

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

Procházka nordic walking, sraz před školou ve **12.00 hod.**  [www.facebook.com/NordicWalkingPraha](http://www.facebook.com/NordicWalkingPraha)

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

Kocourčí cviky pro koordinaci pod vedením Olgy Chvátlové v 1. patře ve **12.30 – 13.00 hod.**

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