

Program Dne zdraví 2019

Cvičení, hlavní program				
ČAS	Velká tělocvična I	Střední tělocvična	Velká tělocvična II	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	Hormonální jóga Ilona Folberová	Cvičení pro pamětníky Alena Ročková	Cvičení taoistického tai chi
12.15 – 13.15	Zdravá záda Helena Jarkovská	Kruhový trénink Nikola Šulcová	Salsa Veronika Cheikh Preislerová	Řecké tance Marthy Elefteriadu vede Petra Poučková
13.30 – 14.45	Hlavní program - Velká tělocvična I: Beseda a diskuse s odborníky Přednáška MUDr. Julie Černohorské na téma „Onemocnění žilní stěny a křečové žíly“ Diskuse (nejen) o hubnutí a potravinách s prof. Janou Dostálovou a PhDr. Ivou Málkovou Kvíz o ceny, tombola Smíchovčivky s Petrem Fridrichem			
15.00 – 16.00	Jóga smíchu Petr Fridrich 15.00-15.30	Chůze jako z partesu Olga Chválková	LatinoMixDance Helena Valtová	–

Workshopy	
ČAS	Klub
10.30–11.15	Zaostřeno na výživové mýty a trendy
11.30–12.15	Jak začít hubnout a být v tom úspěšný?
12.30–13.20	Setkání zájemců o pobyty se STOBem
15.00–15.45	Jak se zastavit po jednom čtverečku čokolády?

Mapa Dne zdraví 2019

