

S O B O T A 28.11.2015

D E N Z D R A V Í N A J A H O D N I C I



T Ě L O C V I Č N A

9.00 – 9.40 h **STEP AEROBIK** - Míša Kubínová
kardio lekce s aerobní choreografií s využitím stepů (předpokládá znalost aerobních kroků)

9.45 – 10.25 h **BALONY** – Eva Pígllová
zahřívací lekce s malými (overbally) a velkými (fitbally) gymnastickými míči

10.30 – 11.15 h **ABY ZÁDA NEBOLELA** – Eva Křápková
originální lekce zaměřená zejména na zpevnění svalstva v oblasti páteře

11.30 – 12.10 h **DEEP WORK** – Katka Machová
dynamická lekce spojující prvky jógy, pilates a principů JIN & JANG

12.15 – 12.55 h **PILATES** – Markéta Dítětová
harmonická lekce k propojení práce svalů, mysli a správného dýchání
rezervace na stepaerobik a balony nutná, ostatní do naplnění kapacity
s sebou vhodné oblečení, sportovní obuv s nebarvící podrážkou (pilates cvičíme

13.00 – 15.30 h **výživové poradenství,**
výživové poradenství zahrnuje základní výživová doporučení a změření na váze Tanita, díky které zjistíte:
- jaké je % složení svaloviny, tuku, kostí a úroveň hydratace ve Vašem těle,
- jaký je váš metabolický věk a množství viscerálního tuku,
- jaká by měla být Vaše ideální váha a o kolik kg byste měli svoji váhu upravit

měření krevního tlaku + parafínový zábal rukou

co je to parafín?

- speciální vosk obohacený o vitamín E, který během zábalu předává teplo a účinné minerály do pokožky, zvyšuje její prokrvení a změkčení
- působí blahodárně na nervovou soustavu, jelikož na dlaních jsou nervová zakončení, prokrvuje, zrychluje metabolismus, vypíná pokožku, zjemňuje, způsobuje mírnou exfoliaci (odstranění horní vrstvy rohové)

V E N K O V N Í P R O S T O R

10.00 h - slavnostní otevření prostoru-hřiště pro PETANQUE

10.30 – 12.00 h – volná hra

13.00 – 13.30 h – registrace hráčů do turnaje

13.30 – 16.00 h – **turnaj v petanque** o cenu TJ SOKOL Jahodnice

PETANQUE je původem francouzská hra, kterou může hrát opravdu každý. Velkou výhodou je variabilita počtu hráčů. Hrát může jeden proti jednomu nebo dvojice či trojice proti sobě. Zapojit se do hry může opravdu každý i ten kdo Petanque nikdy předtím nehrál. Hra není náročná na fyzickou kondici a smysl je srozumitelný každému – dětmi počínaje a těmi nejstaršími konče. Hra vyžaduje koordinaci, soustředění, přemýšlení a přiměřený pohyb. Ke hře používáme koule a košonek nebo také prasátko.

S sebou vhodné oblečení odpovídající aktuálnímu počasí a možnosti volného pohybu. Doporučujeme rukavice, nejlépe kožené, pro dobré udržení koule.
Dobrou náladu a chuť si zahrát.

v průběhu akce připraveno k zakoupení občerstvení včetně nápojů

ZMĚNY VYHRAZENY

TJ Sokol Jahodnice

Bezdrvská 26, zast. Jahodnice, bus č. 109,110,263,296

28. listopadu 2015

9.00 – 16.00 hodin

DEN ZDRAVÍ

STEP AEROBIK

ABY ZÁDA NEBOLELA

DEEP WORK

BALONY a PILATES



výživové poradenství, parafín
měření krev.tlaku, %tuku, vody



P E T A N Q U E

ZMĚNA VYHRAZENA · PŘIJĎTE·VYZKOUŠEJTE · VSTUP DOBROVOLNÝ

další informace: www.tjsokoljahodnice.cz

facebook.com/sokoljahodnice nebo na tel. 605 277979

rezervace (stepy + balony) **NUTNÁ** - ostatní do naplnění kapacity

AKCE je realizována díky podpoře MČ PRAHA 14



MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 14