



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Město Jilemnice pořádá v rámci projektu "Rozvoj MA21 v Jilemnici"
Sérii přednášek - Zdravý životní styl



ZÁDA BOLEŤ NEMUSÍ AUTOMOBILIZAČNÍ TECHNIKY

Sportovní hala Jilemnice



14. října 2017
9:00 – 14:30 hod.

PROGRAM

1 BLOK PÁNEV A BEDRA
9:00 – 10:00 hod.
PAUZA 15 min.

2 BLOK ŽEBRA A HRUDNÍK
10:15 – 11:15 hod.
PAUZA 15 min.

USTUPNÉ – VOLNÉ

3 BLOK KRČNÍ PÁTEŘ
11:30 – 12:30 hod.
PAUZA 30 min

4 BLOK NORDIC WALKING
13:00 – 14:30 hod
KONEC PROGRAMU

Cvičením Vás provede: Bc. Nina Čechová

Nezapomeňte si s sebou vzít karimatky na cvičení a hole na Nordic Walking!

Během celé akce je připraven program pro děti.