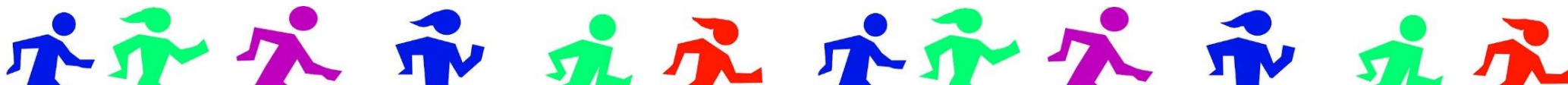


TÝDEN ZDRAVÍ V NAŠÍ ŠKOLE

ZÁKLADNÍ ŠKOLA ZLÍN, MIKOLÁŠE ALŠE 558

VÁS ZVE NA SPORTOVNÍ ODPOLEDNE PRO ŽÁKY, RODIČE A VEŘEJNOST



PROGRAM V ÚTERÝ 10. 10. VE ŠKOLE:

15:30 – 16:45 Hatha jóga

Lektorka Gabriela Lukášová, jóga centrum Arkána.

S sebou vlastní podložku na cvičení.

PROGRAM V PÁTEK 13. 10. V TĚLOCVIČNĚ:

15:00 – 16:00 Trampolínky

15:00 – 16:00 Parkúrová dráha

16:00 – 17:00 Trampolínky

16:00 – 17:00 Retro hry – skákání gumy, míčové hry

PROGRAM V PÁTEK 13. 10. NA BALKONĚ U TĚLOCVIČNY:

15:00 – 17:00 Medical point rehabilitace.

Diagnostika chodidla, výběr vhodné obuvi,

tejpování, cvičení na bosu, relaxační, uvolňovací techniky.

PROGRAM V PÁTEK 13. 10. V LESE:

14:00 – 16:00 Orientační běh

Představení zlínského oddílu OB, práce s mapou, běh po trati.

15:00 – 16:00 Nordic Walking

16:00 – 17:00 Nordic Walking

Nordic Walking hole Vám zapůjčíme.

Sportovní aktivity povedou učitelé a instruktoři s licencií.

Na trampolínky a Nordic Walking doporučujeme rezervovat si místo a hole. Pitný režim pro účastníky zajištěn.

Cvičení je zdarma.

Přijďte nás podpořit, zacvičit si, zavzpomínat, jaké to bylo v tělocviku kdysi... a jaké je to teď.

Těšíme se na Vás!

Pro rezervaci a další info: martina.kochanova@zsmalse.cz