

MĚSTO HRONOV ve spolupráci se Společenským klubem POHODA, ZŠ a MŠ HRONOV  
pořádá

# AKTIVNÍ FITNESS PŘEDNÁŠKY



**27. 8. 2013**

**29. 8. 2013**

**Mgr. Jitka Šnajdrová** – reprezentantka ČR v BODYFITNESS  
**Mgr. Radka Kubečková** – cvičitelka AEROBIKU

**Bc. Jan Valášek** – fitness trenér  
**Mgr. Josef Thér** – trenér mládeže

Téma:

**VAŠE TĚLO**  
**MOŽNOSTI POHYBOVÝCH AKTIVIT**  
**VYUŽITÍ VENKOVNÍCH FITNESS STROJŮ**  
**VYUŽITÍ V RÁMCI VÝUKY TV NA ŠKOLÁCH**

Téma:

**ZDRAVÝ V KAŽDÉM VĚKU**  
**PRAVIDELNÝ TRÉNINK**  
**UKÁZKY TRÉNIKOVÝCH JEDNOTEK**  
**VYUŽITÍ STROJŮ K AKTIVNÍMU ODPOČINKU**

10 hodin – INTERAKTIVNÍ UČEBNA ZŠ HRONOV  
11 hodin – FITNESS V PARKU A. JIRÁSKA

16 hodin – FITNESS V PARKU A. JIRÁSKA  
17 hodin – UKÁZKY TRÉNINKU

