



## **ZDRAVÍ PRO ŠIROKOU VEŘEJNOST s CLASSIC GYM**

Cyklus osmi interaktivních přednášek se cvičením. Konají se vždy 3 hodinové bloky (13-14,14-15,15-16) v rámci jedné přednášky. Prosíme o předběžnou registraci na tel.: **721 777 771** kvůli většímu komfortu účastníků. Sledujte web ÚMČ před každou akcí, ZMĚNA TERMÍNU VYHRAZENA.

Projekt realizuje MČ Praha - Dolní Počernice v rámci MA21 za podpory MHMP a dalších partnerů. Financováno z rozpočtu Hlavního města Prahy pod záštitou radního Lacka pro zdravotní oblast.

### **1. 25. 3. neděle 13-16 ZDRAVÁ ZÁDA - JAK SPRÁVNĚ CVIČIT**

Interaktivní přednáška o podstatě správného cvičení, tak abychom se vyhnuli bolestem zad. Přednáška vedena s trenérem a fyzioterapeutem v posilovně a sálu, praktické provedení cviků přímo s účastníky akce.

### **2. 22. 4. neděle 13-16 FUNKČNÍ TRÉNINK**

Interaktivní přednáška o podstatě správného cvičení s vahou vlastního těla. Přednáška vedena s fyzioterapeutickým trenérem v sálu s TRX stanovišti na rampě Qeenax, praktické provedení cviků, pomoc jak takto cvičit i doma a vyhnout se bolestem zad, jak aktivovat hluboký stabilizační systém páteře.

### **3. 20. 5. neděle 13-16 ZÁKLADY SPRÁVNÉ VÝŽIVY**

Interaktivní přednáška o podstatě výživy, jak správně vybírat potraviny, čemu se vyhnout, co naopak upřednostnit, vyvrácení mýtů. Přednáška vedena předními dietology a znalci v oboru, tak aby ji pochopila široká veřejnost a odnesla si podstatu toho, jak správně vybírat potraviny a orientovala se v podstatě správné výživy.

### **4. 16. 6. sobota 14-17 JÓGA A MEDITACE PRO SENIORY ...v parku**

Jóga pro seniory a návštěvníky akce „POČERNICKÝ SENiorský den“

### **5. 29. 7. neděle 13-16 FUNKČNÍ TRÉNINK VENKU - jak se stále držet ve zdraví a v kondici**

Venkovní trénink s fyzioterapeutem a trenéry pro několik skupin zájemců. Jak si sestavit správné cvičení venku na vybavení které máme k dispozici v zámeckém parku.

### **6. 2. 9. neděle 13-16 VENKOVNÍ TRÉNINK**

Venkovní trénink s fyzioterapeutem a trenéry pro několik skupin zájemců. Jak si sestavit správné cvičení venku na vybavení které máme k dispozici v zámeckém parku.

### **7. 23. 9. neděle 13-16 ZÁKLADY POHYBU A VÝŽIVY PRO DĚTI**

Interaktivní přednáška o podstatě správného pohybu pro děti v kombinaci se správnou stravou. S fyzioterapeutem a trenérem v sále, praktické provedení cviků přímo s účastníky akce. Základy dětské výživy, co je vhodné a co ne.

### **8. 23. 9. neděle 13-16 JAK SPRÁVNĚ CVIČIT - SENIOŘI**

Interaktivní přednáška o podstatě správného cvičení. Přednáška vedena s trenérem a fyzioterapeutem v posilovně, praktické provedení cviků v posilovně a sálu, přímo s účastníky akce.