



Nemocnice Blansko
Sadová 33, 678 31 Blansko
www.nemobk.cz
e-mail: info@nemobk.cz
tel.: 516 838 111
fax.: 516 417 649



MĚSTO BLANSKO

Komise Rada Zdravého města,
škola podporující zdraví ZŠ Salmova
a rehabilitační oddělení Nemocnice Blansko
Vás zvou na

8. DNY ZDRAVÍ

4. - 9. 10. 2008 V BLANSKU

Jarmark zdraví

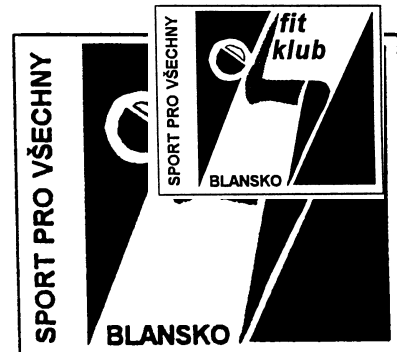
Kdy: čtvrtek 9. října 2008 od 9 do 15hod

Kde: Městský Klub (na Hybešově ul. č.1)

Program: sdružení i jednotlivci budou prezentovat svoji činnost podporující rozvoj zdraví

- prezentace Zdravotního ústavu Blansko - základní vyšetření, měření krevního tlaku a krevního cukru, poradenství v oblasti výživy, prevence civilizačních chorob, diabetická dieta
- prezentace Českého červeného kříže Blansko
- prezentace z aktivit školy podporující zdraví ZŠ Salmova
- ochutnávka zdravé výživy (SOŠ a SOU Blansko)
- prezentace a prodej vitamínů a potravinových doplňků (lékárna Nemocnice Blansko)
- prezentace přírodní kosmetiky Oriflame (Anna Krajíčková, garant studia KP Blansko)
- masáže šíje (Veronika Zavadilová)

**Fit klub ve spolupráci s komisí
„Rada Zdravého města“
pořádá**



Sobota pro zdraví

veřejně přístupná akce pro občany města Blanska a okolí

4.10.2008

Program: 9:30-11:30	Step AE, BodyStyling	Ing.Kleinová	OA
13:00-14:00	AquaAE	Dr.Kabrnová	kryté lázně
13:30-14:30	Spinningč.1		hala ASK
14:30-15:30	Spinning č.2		hala ASK

Na všechny aktivity je nutná rezervace

telefon 516 413 233 nebo mobil 608 319 752

**Permanentku i samostatné účastnické poplatky je nutno uhradit
PŘEDEM ve dnech 1.,2. a 3.října, 17 až 18 hodin**

ve vestibulu haly ASK Blansko

Účastnický poplatek:

Step AE, BodyStyling 100 Kč

AquaAE 50 Kč

Spinning 50 Kč

Permanentka-Step AE, BodyStyling, AquaAE , Spinning-150Kč



Nemocnice Blansko
Sadová 33, 678 31 Blansko
www.nemobk.cz
e-mail: info@nemobk.cz
tel.: 516 838 111
fax.: 516 417 649

**Rehabilitační oddělení a Komise Rada Zdravého
města pořádají v rámci „Dny zdraví“**

Sobotní cvičení pro ženy

Kdy: 29. listopadu 2008

Kde: ambulantní část s vodoléčbou rehabilitace Nemocnice Blansko
/suterén, vstup hlavním vchodem polikliniky/

Program : dle vlastního výběru

- aqua aerobic 9.00 – 10.00 hod. a každou další hodinu
- cvičení na míčích 8.00 – 9.00 hod. a každou další hodinu
- 1. vířivý masážní bazén od 8.00 hod. každých 15 min. dle objednání
- sauna od 8.00 hod. a každou další hodinu dle
objednání

(*dle počtu a zájmu účastnic)

S sebou: cvičební oděv, plavky, ručník, toaletní potřeby, přezůvky.

<u>Ceník procedur :</u>	aqua aerobic	50,- Kč (1hod.)
	cvičení na míčích	30,- Kč (1hod.)
	vířivý masážní bazén	10,- Kč (15 min.)
	sauna	30,- Kč (1hod.)

Na jednotlivé procedury se objednávejte předem v recepci rehabilitačního oddělení od 18.10.2008 do 28.11.2008. Kontakt recepcie 516 838 355. Případné dotazy zodpoví pracovnice oddělení.

Na setkání se těší pracovnice rehabilitačního oddělení.



Nemocnice Blansko
Sadová 33, 678 31 Blansko
www.nemobk.cz
e-mail: info@nemobk.cz
tel.: 516 838 111
fax.: 516 417 649

Rehabilitační oddělení a Komise Rada Zdravého města pořádají

Vánoční cvičení pro ženy

Kdy: pondělí 29. prosince 2008

Kde: ambulantní část s vodoléčbou rehabilitace Nemocnice Blansko
/suterén, vstup hlavním vchodem polikliniky/

Program procedur:

- aqua aerobik od 9.00 hod. a dále každou celou hodinu*
 - cvičení na míčích od 8.00 hod. a dále každou celou hodinu*
 - 2. vířivý masážní bazén od 8.00 hod. každých 15 min. dle objednání
 - sauna od 8.00 hod. po hodině dle objednání
- (*dle počtu a zájmu účastnic)

S sebou: cvičební oděv, plavky, ručník, toaletní potřeby, přezůvky.

Ceník procedur :

aqua aerobik	50,- Kč (1hod.)
cvičení na míčích	30,- Kč (1hod.)
vířivý masážní bazén	10,- Kč (15 min.)
sauna	30,- Kč (1hod.)

Objednávky a platby na jednotlivé procedury budou přijímány na recepci rehabilitačního oddělení od 29.11.2008 do pátku 19.12.2008. Kontakt recepce 516 838 355.

Na další setkávání s vámi se těší pracovnice rehabilitačního oddělení.

Bližší informace o všech akcích našeho oddělení získáte na informačních letáčích rehabilitačního oddělení, v recepci rehabilitačního oddělení a na internetových stránkách www.nemobk.cz a www.blansko.cz

Den pro MŠ

Kdy: úterý a středa 7. a 8. října 2008 dopoledne

Kde: v tělocvičnách ZŠ Salmova

Program: sportovní a pohybové aktivity pro nejmenší ze všech blanenských škol