

DEN ZDRAVÍ

2.4.2011



PRO ZÁJEMCE O ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

10.00–17.00 h, SVČ ROSICE

Čeká Vás neděle nabitá pohybem, zdravými dobrotami a relaxací.
Den zdraví navazuje na podzimní akci Den srdce.

NĚCO SE DOZVÍTE

- 10.00–11.00 **Povídání o pozitivních účincích pohanky**
- 11.15–12.15 **Mamikafe - vše o mateřství s life koučkou**
- 13.30–14.30 **Konzultace s výživovou poradkyní**

ZRELAXUJETE

- 10.00–12.00 **Vytvořte si vlastní mandalu**
- 13.00–14.00 **Arteterapie**
- 14.00–15.30 **Enkaustika**
- 14.15–15.15 **Muzikoterapie**
- 15.30–17.00 **Keramická dílna**

ROZHÝBETE TĚLO

- 10.00–11.00 **Cvičení maminek s šátky**
- 11.10–12.10 **Zumba**
- 12.30–14.00 **Nordic walking**
- 15.30–17.00 **Akrojóga**
- 19.30–21.30 **Smíšená bojová umění**



Den zdraví vznikl za podpory projektu Zdravé město Rosice a MA21

K dispozici bude: nabídka nejen zdravého občerstvení, hlídání dětí po celou dobu akce.

Vstupné dobrovolné. Kapacita míst je omezena. Pro Vaši jistotu se nahláste předem na emailu: knotigova@svcrosice.cz

Pro bližší informace sledujte facebook SVČ Rosice a Zdravého města,
webové stránky www.svcrosice.cz nebo pište na email knotigova@svcrosice.cz.

