

„DNY ZDRAVÍ“ VE ZDRAVÉM MĚSTĚ PELHŘIMOV 2015

ÚTERÝ 6.10.2015

„Den zdraví na radnici“

10:00 – 16:00 hod.

Masarykovo náměstí, budova radnice čp. 3 (vstup z náměstí)

- bezplatná zdravotnická měření
- odborné konzultace a poradenské služby
- nabídka zdravotně výchovného materiálu
- prezentace:
 - Výživového poradenství Michaely Tulachové
 - Centra pro zdravotně postižené Kraje Vysočina, pracoviště Pelhřimov
 - Svazu postižených civilizačními chorobami v ČR, z.s. – Komunitního centra SPCCH Pelhřimov
 - oblastní odbočky Sjednocené organizace nevidomých a slabozrakých Pelhřimov



STŘEDA 7.10.2015

„Den otevřených dveří v Centru pro zdravotně postižené kraje Vysočina, pracoviště Pelhřimov“

9:00 – 16:00 hod.

Na Obci 1768, Pelhřimov

- prezentace poskytovaných služeb

„Den otevřených dveří v Komunitním centru SPCCH Pelhřimov“

9:00 – 16:00 hod.

Na Obci 1768, Pelhřimov

- prezentace poskytovaných služeb

PONDĚLÍ 12.10.2015

„Den s výživovou poradkyní“

9:00 – 16:30 hod.

Masarykovo nám. 17, Pelhřimov

Galerie M – 2. patro (prostory „Výživového poradenství Michaely Tulachové“)

- prezentace zdravého životního stylu veřejnosti

SOBOTA 17.10.2015

„Cvičení je zábava“

9:00 – 12:00 hod.

Sportovně relaxační centrum KOHINOR, Nádražní 823, Pelhřimov

- sportovní dopoledne se zkušenými cvičitelkami:
 - 9:00 hod. Jumping Martina NUTNÁ rezervace (565 332 767)
 - 10:00 hod. Body Form Aneta bez rezervace
 - 11:00 hod. Cardio Body Monic Que bez rezervace
- během celé akce možnost rezervace na ½ hodiny:
 - Pilates individual (úvod do cvičení nebo konzultace pokročilých)
 - Cardio zóna (běhací pásy, eliptical, veslo)
 - konzultace s výživovým poradcem Davidem Brychcou
 - rezervace na tel. 565 332 767
- po celou dobu volný vstup do posilovny
- ochutnávka zdravého jídelníčku FF MENU
- měření krevního tlaku a BMI (Body Mass Indexu – indexu tělesné hmotnosti)
- pro každého sportovně nadšeného DÁREK (pitný režim, ovoce, proteinová tyčinka)

„Bruslení se Zdravým městem Pelhřimov“

Zimní stadion Pelhřimov, Nádražní 1536

NEDĚLE 4.10.2015 17:45 – 18:45 hod.

NEDĚLE 11.10.2015 15:30 – 16:30 hod.

- hodina bruslení ZDARMA

Více na www.mupe.cz (sekce „Zdravé město“) a v Pelhřimovských novinách

