

POJĎME SPOLU NA HŘIŠTĚ

zdravé a aktivní odpoledne

středa 2. října 2019 od 15.00 - 18.00 hodin

hřiště v ulici Boženy Němcové

Program pro děti i dospělé:

15.00 hodin:

- minikurz Nordic walkingu

15.20 hodin

- posilování pro maminky s kočárkem

16.00 hodin

- cvičení Body ART
- minikurz Nordic walkingu

17.00 hodin

- vystoupení Spolku odrostlých holek z TJ Sokol Dobříš
- minikurz Nordic walkingu

17.30 hodin

- cvičení pro zdravá záda do kanceláře

15.00 – 18.00 hodin

- zábavná sportovní ministanoviště pro děti, hry pro děti i dospělé, tvořivá dílna s vlnou, starými látkami, psí kamarádi z útulku, jízda na koních, pitný režim a malá svačinka

Realizováno v rámci:



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



místní Agenda 21



ZDRAVÁ MĚSTA, OBCE, REGIONY
ČESKÉ REPUBLIKY



Minikurz Nordic walkingu s kvalifikovaným lektorem - zdarma + s sebou vezměte vlastní hůlky, ale je možnost i zapůjčení hůlek

Nordic walking neboli severská chůze - jedná se o jeden z nejdravějších sportů, kde zapojujete svaly celého těla, přitom, dopady tlumí hole, které navíc pomáhají zapojit do chůze i horní část těla. Sport vhodný téměř pro všechny od seniorů (dle svých možností a schopností) až po vrcholové sportovce.

Máme pro Vás hodinovou lekci od:

- 15.00 hodin – 1. skupina
- 16.00 hodin – 2. skupina
- 17.00 hodin – 3. skupina



Zacvičte si s Orlovnou

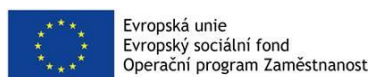
- Cvičení pro zdravá záda do kanceláře
- Posilování pro maminky s kočárkem
- Zábavné pohybové stanoviště pro děti



Vystoupení TJ Sokol Dobříš a hry pro děti

- Vystoupení Spolku odrostlých holek (tým skvělých senierek, které roztančí každého)
- Zábavné pohybové ministanoviště pro děti

Realizováno v rámci:



Cvičení BodyART

- Cvičebně relaxační metoda, která využívá principu yin & yang. Jednotlivé pozice se střídají tak, abychom vždy zapojili celé tělo - některé svaly posilujeme, jiné protahujeme. Jde o komplexní funkční trénink, který pomáhá budovat funkční sílu, stabilizaci, flexibilitu. **S sebou si vezměte podložku a sportovní oblečení.**

- 16.00 hodin



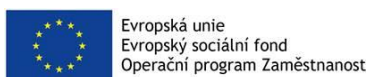
Jízda na koních pro děti

- Vožení dětí na koních s handicapem za příspěvek na jejich obživu.



Tvořivá dílnička - vyrábění z vlny a povídání o včelách

Realizováno v rámci:





Hry pro děti i dospělé, představení činnosti a psích kamarádů z útulku



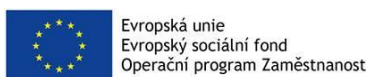
Sociálně aktivizační služba pro rodiny s dětmi s dílnou RUKAMA NOHAMA, tvořivá dílnička – zpracování materiálů a oděvů, které by se jinak vyhodily.



Ramissio

- Presentace zdravého životního stylu, péče o lidské tělo i duši v podobě čistě přírodních produktu.

Realizováno v rámci:



Dobříš



Vodohospodářská společnost Dobříš, spol. s r. o.
- Zdarma pitný režim z dobříšské vody.

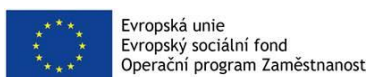
Dobříš

Udělej si zdravou svačinku

ZUŠ Dobříš

Zvučení akce

Realizováno v rámci:



„Přívětivý a přátelský úřad města Dobříše“ reg. č.: CZ.03.4.74/0.0/0.0/16_058/0007379