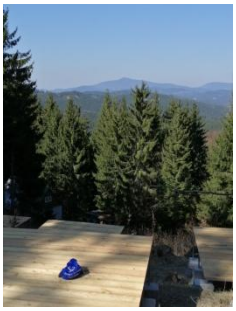
Masarykova chata na Beskydě

"Den ZaPohybem"

Z široké nabídky si vybere každý, kdo přijde ZaPohybem.



Časový plán na sobotu **20.06.2020.** Rezervace nutná.

10:00 - 11:30 Praktická přednáška o pohybu na téma: "Diagnostika vlastním pohybem. Co potom s tím?"

- Pět dobrovolníků, bude moci ukázat a vyzkoušet "Diagnostiku pohybem" na vlastní kůži.
- Prozradíme, jaká je první pomoc při bolestech svalů, potížích s páteří, klouby či vadným držením těla.

12:00 - 17:00 Workshopy & Pohybové aktivity

Co vás všechno čeká?

- **Masáž krku, Denisa.**

Kdo bude mít štěstí v průběhu dne, dostane se na krátkou pohotovostní regenerační masáž. Bude připravena masérská židle na masáž krku. Omezený počet zájemců.

1. **12:00 - 12:45**
   - **Daflex - fitness & jógové pozice na pódiích s Dášou**

   Zážitkové cvičení, které stojí zato vyzkoušet. Cvičení je pouze pro fyzicky zdatné a odvážné. Omezený počet - max.16 cvičících na podiích.

2. **13:00 - 13:45**
   - **Jak připravit svaly, regenerace a protažení před a po sportování s Ivanou**

   Zaměříme se na pohybový aparát v oblasti zatížených svalů při sportování jako jsou lyže, kolo, brusle. Určeno pro všechny. Omezený počet - max.20 cvičících.

3. **14:00 - 14:45**
   - **Zdravotní cvičení s Dášou**

   Čeká vás pomalé i dynamické cvičení s pomůckou Daflex. Zaměříme se na správné dýchání, protažení celého těla, mobilizaci páteře, posílení svalů břicha, pánevního dna, i mezilopatkových svalů. Cvičení se hodí pro kondičně zdatné i pro osoby s nižší hybností nebo zdravotními omezeními. Omezený počet - max. 20 cvičících.

4. **15:00 - 15:45**
   - **Posilovna - fitness s Tomášem a Renatou**

   Každý ví, jak vypadá "fitko". Tak proč nezkusit naše? Teď a tady! Omezený počet - max. 20 cvičících.

5. **16:00 - 16:45**
   - **Dance - taneční louka s Hankou**

   Ke každému zdravému pohybu patří i psychické uvolnění. Když zařadíme tanec jako terapeutickou dávku pohybu do skupiny zdravotního cvičení, můžeme pozvat mezi nás všechny věkové skupiny, muže i ženy.

6. **16:45 - 17:00**
   - **Závěrečné rozloučení Teamu Daflex System®.**
   - **Pozvání na FitCampy. Masarykova chata na Beskydě.**

https://www.daflex.cz/