

**MESTO Trnava**  
**KALOKAGATIA – centrum voľného času v Trnave**  
**Aerobic studio NO 1 v Trnave**

**pozývajú**  
žiakov a žiačky ZŠ a SŠ na



# DEŇ NARCISOV

# AERobic maratón

na **PODPORU BOJA**  
proti rakovine



**21. marec 2017**  
**Mestská športová hala Trnava**

8<sup>00</sup> – 8<sup>45</sup> h. – prezentácia  
8<sup>45</sup> – 9<sup>00</sup> h. – otvorenie  
9<sup>00</sup> h. – štart maratónu



## PRAVIDLÁ

AEROBIC maratón má 5 kôl, cvičí sa 5x30 min.

- 1. kolo – AEROBIC**
- 2. kolo – FUNKČNÝ TRÉNING**
- 3. kolo – TAEBO**
- 4. kolo – SPIRALS**
- 5. kolo – INSANITY**

PRÍDTE si zlepšiť svoju FYZICKÚ KONDÍCIU,  
alebo sa len pobaviť v rytme dobrej hudby!

