

KALOKAGATIA – centrum voľného času v Trnave  
MESTO TRNAVA – kancelária ZDRAVÉ MESTO

**kalokagatia**  
centrum voľného času



pozývajú na podujatie  
žiakov a žiačky II. stupňa ZŠ a študentov SŠ

pri príležitosti DŇA NARCISOV  
na podporu boja proti rakovine

# MARATÓN POHYBU

## 4. apríla 2019

### 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:

- MARATÓN POHYBU má 5 kôl, cvičí sa 5x30 min. s 10 min. prestávkami medzi jednotlivými kolami :
  1. kolo – TABATA so Zuzkou
  2. kolo – AEROBIC s Mirkou
  3. kolo – POWER JOGA s Luckou
  4. kolo – ZUMBA s Valikou
  5. kolo – HIP-HOP s Martinou
- Počas prestávok losovanie tomboly
- Ľubovoľný počet súťažiacich nahlasujte do **2. 4. 2019** na adresu K – CVČ
- Je potrebná vhodná obuv a športové oblečenie
- Pre všetkých účastníkov je zabezpečený pitný režim a občerstvenie

**KONTAKT :** Mgr. Lenka BARTKOVÁ, ☎ 033/3236-696

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