

CENTRUM VOĽNÉHO ČASU v Trnave
MESTO TRNAVA – kancelária ZDRAVÉ MESTO

pozývajú na podujatie
žiakov a žiačky II. stupňa ZŠ a študentov SŠ
pri príležitosti DŇA NARCISOV na podporu boja proti rakovine

MARATÓN POHYBU

Centrum voľného času
v TRNAVE

8. apríla 2020



ZDRAVÉ
MESTO
TRNAVA

Mestská športová hala Trnava

8 ⁰⁰ – 8 ⁴⁵ h.	– prezentácia
8 ⁴⁵ – 9 ⁰⁰ h.	– otvorenie
9 ⁰⁰ h.	– štart maratónu

PRAVIDLÁ:

- MARATÓN POHYBU má 5 kôl, cvičí sa 5x30 min. s 10 min. prestávkami medzi jednotlivými kolami :
 1. kolo – AEROBIC s Katkou
 2. kolo – TABATA so Zuzkou
 3. kolo – ZUMBA s Valikou
 4. kolo – INSANITY s Martinom
 5. kolo – JOGA so Sonkou
- Počas prestávok losovanie tomboly
- Ľubovoľný počet súťažiacich nahlasujte do **6. 4. 2020** na adresu CVČ
- Je potrebná vhodná obuv a športové oblečenie
- Pre všetkých účastníkov je zabezpečený pitný režim a občerstvenie

KONTAKT : Mgr. Lenka BARTKOVÁ, ☎ 033/3236-696, 697
cvc.kalokagatia@gmail.com

CENTRUM VOĽNÉHO ČASU, V jame 3, 917 01 Trnava

PRÍĎTE si zlepšiť svoju FYZICKÚ KONDÍCIU,
alebo sa len pobaviť v RYTME DOBREJ HUDBY!