



**Sportovní centrum  
DTJ Santoška pořádá:**

# **SPORTOVNÍ DEN NA SANTOŠCE**

**v sobotu 19. května 2018 od 9:00 hod.**

## **PROGRAM**

**9:00 – 11:30 AEROBNÍ CVIČENÍ (3×45 min.)**

pod vedením lektorů Studia FIT-MARATHON M. Barchánkové



- ▶ body work – posilování hlavních svalových skupin (nohy, záda, břicho)
- ▶ kick-box aerobic, interval – aerobní cvičení zaměřené na spalování
- ▶ pilates – lekce s prvky jógy a pilates, uvolnění a zklidnění

**12:15 – 17:00 ZÁBAVNÝ ORIENTAČNÍ ZÁVOD DVOJIC**

a rodin s dětmi (dvě děti do 12 let budou brány jako 1 člen dvojice)

- ▶ 12:15 – 13:00 hod. prezence, instrukce, 13:00 START závodu
- ▶ trať měří 8 km, na trati je 10 kontrol s úkoly
- ▶ vždy jeden ve dvojici musí být starší 16 let, soutěží se ve dvou věkových kategoriích dle součtu věku (do 35 let a nad 35 let)



**od 9:00 do 17:00 jsou veškerá sportoviště s 50% slevou**

**KONTAKT:**

**DTJ SANTOŠKA, Xaveriova 2, Praha 5 Smíchov**

**Tel.: 722 282 026, e-mail: dtj@dtjsantoska.cz, www.dtjsantoska.cz**