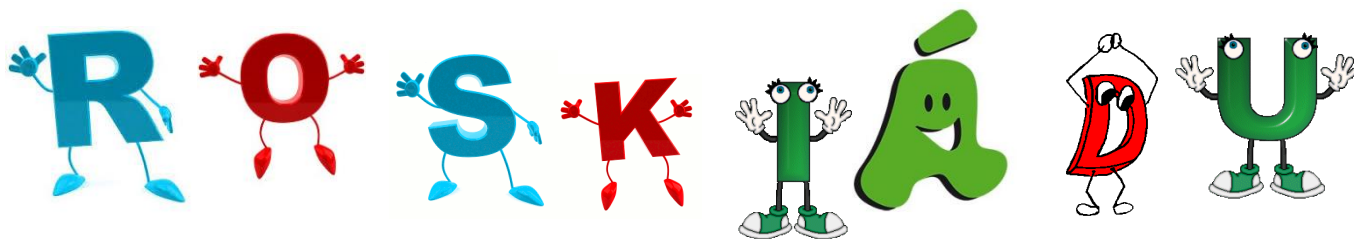


Program na



ve Sportovním centru Nymburk ve dnech 13. – 15. 9. 2019

13. 9. pátek

15.30hod. Sněm Unie ROSKA

16:00 – 18.00hod. prezenca a ubytování + nahlášení soutěží

18:00 – 19.00hod. večere

19.00hod. v sále seznámení s programem

19.15hod. povídání o knize

„Ač máš eReSku, nepropadej stesku“ – doc. PhDr. phil. Laura Janáčková, CSc.
ukázka cvičení z knihy – karimatka sebou

pro zájemce vířivka od 17 do 18.30 – rozpis bude na nástěnce ve Sportovním centru

14. 9. sobota

7.30hod. rozcvička

8.00 – 8.30hod. snídaně

9.00hod. nástup soutěžících

9.30hod. zahájení, uvítání hostů

10.00hod. zahájení soutěží

11.00 – 12.00hod. plavání

12.00 – 14.00hod. oběd

14.00hod. hod koulí

17.00hod. ukončení soutěží

18.00 – 19.00hod. večere

19.30hod. kulturní program s vyhlášením výsledů soutěží



pro zájemce vířivka od 17 do 19 – rozpis bude na nástěnce ve Sportovním centru

15. 9. neděle

7.30hod. rozcvička

8.00 – 8.30hod. snídaně

9.00 – 11.00hod. „Proč je dobré cvičit“ – lektorka Mgr. et Mgr. Renata Větrovská, PhD.
cvičení pro všechny a doškolení cvičitelů

Po absolvování kurzu bude vydán certifikát.

Sdělte předem Miriam Svaté na email (msvata@email.cz): jméno a příjmení, pokud budete chtít certifikát vystavit. Zveme všechny, kdo si bude chtít přijít jenom zacvičit.

Nedělní oběd bude zdarma poskytnut pouze absolventům nedělního odpoledního programu. Karimatku sebou.

pro zájemce vířivka 8.30 do 9.00 – rozpis bude na nástěnce ve Sportovním centru

od 12.00hod. oběd

odjezd

Pořadatel si vyhrazuje právo změny času