

Fit
JÚL

ČO: FIT Športový program pre celú rodinu
(mamina, tatino aj deti)

KEDY: V júli každú sobotu
(4.7, 11.7, 18.7, 25.7) o 8,30 h.

ZA KOĽKO: Za úsmev =)

Júl je mesiac **FIT Zálesia**

Chcete spraviť niečo zdraviu prospešné pre Vás a Vašu rodinu?

**Aktivita pre celú rodinu,
budeme radi ak sa aj babka s dedkom pridajú.**

Našimi hostami a vašimi trénermi budú profesionáli z portálu o cvičení a zdravej výžive (www.pohyb.sk).

Ako to bude prebiehať: *Stretnutie ráno 8,30 h*

Pre deti: *Futbal, loptové hry*

Pre dospelých: *tréning pod vedením profesionálnych trénerov:*

Posilňovací tréning

PhDr. Ľuboš Gsch

Bežecký tréning

Mgr. Monika Sandtnerová

Táto príležitosť je práve pre Vás.

Profesionálny tréneri Vás s radosťou povedú tou správnou cestou ku zdraviu a peknému telu. Môžete si zabehať, zacivičiť a pritom nechať vyšantiť vaše deti. Alebo nás len prídte pozrieť. Potešíte nás Vašou účasťou.

- ◆ Po tréningu možnosť vyspovedať trénerov v otázkach výživy a tréningu.
- ◆ Na tréning si prosím prineste uterák.
- ◆ Pitný režim (minerálka) je zabezpečený pre všetkých účastníkov.

Zároveň si Vás dovoľujeme pozvať na bežecké podujatie BEH SUSEDOV, ktoré sa bude konať 19.09.2015 v našej obci. Viac info sa dozviete na www.behsusedov.sk Všetky informácie o udalosti FIT Zálesie nájdete na Facebooku Beh Susedov a Pohyb.sk

Organizátor projektu:
obec Zálesie v spolupráci s portálom www.pohyb.sk

