

DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ V REKONDIČNÍM CENTRU V.

10. 12. 2016, 9:00–17:00
Salmovská 5, Praha 2



VŠTJ MEDICINA
PRAHA

PROGRAM:

PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA
Evropské hlavní
město sportu 2016

AEROBNÍ MÍSTNOST

9:00–13:00, 13:30–16:30 Cvičení pod dohledem instruktora, zdravotní sestry

Kardio cvičení na trenažerech s možností měření krevního tlaku a glykemie před, při a po cvičení, monitorování intenzity zátěže

POSILOVNA

9:00–10:00, 15:00–16:30 Cvičení pod dohledem instruktora

Seznámení s posilovnou, poradenství především v začátcích cvičení

11:00–12:00 Kruhový trénink

Odporové cvičení převážně s vahou vlastního těla a využitím pomůcek zaměřené na všechny svalové partie, vhodné pro začátečníky i pokročilé

13:00–15:00 Cvičení pro seniory a pacienty s osteoporózou

Kombinace kardio cvičení na trenažerech s odporovými cviky, vhodné i pro začátečníky, uzpůsobené zdravotnímu stavu

NORDIC WALKING

9:30–10:30

Společná vycházka s nordic walking holemi, které si budete moci zapůjčit na místě

WORKSHOP

10:00–11:00 Nutriční workshop na téma „Slasti a strasti Vánoc a Silvestra“

15:00–16:00 Fyzioterapeut na téma: „Přes krční páteř k úlevě od bolesti hlavy“

MĚŘENÍ SLOŽENÍ TĚLA

9:00–17:00 Měření na InBody

Možnost měření složení těla na přístroji InBody s interpretací výsledných hodnot

KONZULTACE S ODBORNÍKY

9:00–17:00 Nutriční terapeut

11:00–12:00, 16:00–17:00 Fyzioterapeut

9:00–17:00 Lékař

Celý program je ZDARMA, možnost využití sauny a masáže za poplatek. Sportovní oblečení a obuv s sebou.

Není nezbytné se předem přihlašovat.

Více informací na recepci: 224 965 721, 777 715 622

Akce je podpořena z projektů



Jistota moderní medicíny



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY