



DNY ZDRAVÍ říjen 2023

DATUM	ČAS		AKCE	POPIS
50% sleva na masáže u Adama Křemečka v průběhu celého měsíce, info na tel.: 722 560 878				
2. 10. PO	17:30		Výběh na Skalici a zpět	Výběh na Skalici a zpět/terénní výběh pro začátečníky, pomalé tempo, oddychové zastávky, krásné výhledy a báječná zábava (cca 10 km). Vede Martina Koubová, sraz u Luny.
3. 10. ÚT	17:30		Krásné výhledy na Litoměřice	Terénní výběh na úchvatnou vyhlídku nad Litoměřicemi, pro pokročilejší běžce. Sraz u Lékařského domu Pokratice - ulice Školní (Trasa pastviny - Hlinná - Hradiště a zpět, cca 12 km) pod vedením Jana Pleyera.
4. 10. ST	16:00 - 17:00		Cvičení pro děti	Všestranné pohybové aktivity určené dětem v předškolním věku a prvňáčkům. Cvičení proběhne v tělocvičně ZŠ Lingua Universal - vstup ze dvora z ulice Osvobození, 1. patro vpravo.
4. 10. ST	17:00 - 18:00		Cvičení pro rodiče s dětmi	Všestranné pohybové aktivity s převahou pohybových her pro rodiče s dětmi ve věku od 4 do 5 let. Cvičení proběhne v tělocvičně ZŠ Lingua Universal - vstup ze dvora z ulice Osvobození, 1. patro vpravo.
5. 10. ČT	18:00		Pravidelný čtvrtěční výběh	Pohodový výběh pro všechny, tempo dle nejpomalejšího, čekáme na sebe, možno udělat dvě skupiny, 5/10 km. Sraz u tenisových kurtů na Střeleckém ostrově.
6. 10. PÁ	19:00 - 20:00		Aqua aerobik	Volný vstup na hodinu Aqua aerobiku do krytého plaveckého bazénu. Maximální kapacita 25 osob.
7. 10. SO	9:00 - 10:00		Cvičení pro starší a pokročilé	Lehké kondiční (fitness) cvičení pro dospělé a seniory, pod vedením zkušené instruktorky, v prostorách tělocvičny TJ SOKOL - Osvobození 191/17 (Jiráskovy sady), sportovní obuv s sebou. Maximální kapacita 30 osob.
7. 10. SO	11:00 - 12:30		Veřejné bruslení	Volný vstup na veřejné bruslení na zimním stadionu HC Stadion Litoměřice, z.s.
8. 10. NE	9:00 - 10:00		Cvičení pro starší a pokročilé	Lehké kondiční (fitness) cvičení pro dospělé a seniory, pod vedením zkušené instruktorky, v prostorách tělocvičny TJ SOKOL - Osvobození 191/17 (Jiráskovy sady), sportovní obuv s sebou. Maximální kapacita 30 osob.
8. 10. NE	18:00		Kruhový trénink	Volný vstup na kruhový trénink pro mladistvé 14+ a dospělé osoby s fitness trenérem Ondřejem Pospíšilem ve fitness centru Beseda. Maximální kapacita 30 osob.
9. 10. PO	17:30 - 19:30		Přeci nejsem blázen, abych chodil na psychoterapii	Beseda s psychoterapeutkou Mgr. Helenou Kotovou, která vám představí nejčastější mýty a klišé, které se váží k psychoterapii. Společně můžete přijít na to, k čemu je terapie dobrá a jak může člověku pomoci. Beseda proběhne v Knihovně Karla Hynka Máchy.
9. 10. PO	17:30		Výběh na Skalici a zpět	Výběh na Skalici a zpět/terénní výběh pro začátečníky, pomalé tempo, oddychové zastávky, krásné výhledy a báječná zábava (cca 10 km). Vede Martina Koubová, sraz u Luny v 17:30.
10. 10. ÚT	15:00		Cvičení pro mladistvé	Cvičení s názvem "Začni se hýbat, dělej něco pro sebe", určené pro mladistvé ve věku 12 - 18 let, kteří mají problém s pohybem a chtějí vyzkoušet něco nového a zajímavého. "Bude sranda i dřina, ale bude ti lépe" - slibuje zkušený fitness trenér Ondřej Pospíšil, ve fitness centru Beseda. Maximální kapacita 30 osob.
10. 10. ÚT	17:30		Uběhni první (kilo)metr	Motivace pro začínající běžce, běžecká technika, jak běhat a nezranit se, rady a povídání ohledně běhání, včetně krátkého proběhnutí, vede Helena Kotová. Sraz v Jiráskových sadech u dopravního hřiště.
11. 10. ST	9:30		Jablíčkový den	Tradiční akce zaměřená na podporu samovyšetření prsou, které si můžete vyzkoušet na fontomovi. Akce probíhá před Infocentrem na Mírovém náměstí.
12. 10. ČT	18:00		Pravidelný čtvrtěční výběh	Pohodový výběh pro všechny, tempo dle nejpomalejšího, čekáme na sebe, možno udělat dvě skupiny, 5/10 km. Sraz u tenisových kurtů na Střeleckém ostrově.
15. 10. NE	10:00 - 12:00		Plavání	Volný vstup do krytého plaveckého bazénu.
16. 10. PO	17:30		Výběh na Skalici a zpět	Výběh na Skalici a zpět/terénní výběh pro začátečníky, pomalé tempo, oddychové zastávky, krásné výhledy a báječná zábava (cca 10 km). Vede Martina Koubová, sraz u Luny v 17:30.
17. 10. ÚT	14:00 - 16:00		Plavání	Volný vstup do krytého plaveckého bazénu.
17. 10. ÚT	17:30		Trail kolem klenotu Plešivce	Terénní výběh - sraz u Lékařského domu Pokratice - ulice Školní (Trasa pastviny - Plešivec okruh - vrchol - zpět, cca 12 km) pod vedením Jana Pleyera.
18. 10. ST	16:00 - 17:00		Cvičení pro děti	Všestranné pohybové aktivity určené dětem v předškolním věku a prvňáčkům. Cvičení proběhne v tělocvičně ZŠ Lingua Universal - vstup ze dvora z ulice Osvobození, 1. patro vpravo.
18. 10. ST	17:00 - 18:00		Cvičení pro rodiče s dětmi	Všestranné pohybové aktivity s převahou pohybových her pro rodiče s dětmi ve věku od 4 do 5 let. Cvičení proběhne v tělocvičně ZŠ Lingua Universal - vstup ze dvora z ulice Osvobození, 1. patro vpravo.
18. 10. ST	18:00		Běh	Lehký trénink na atletickém oválu, princip tempového tréninku - 7. ZŠ Havlíčkova.
19. 10. ČT	18:00		Pravidelný čtvrtěční výběh	Pohodový výběh pro všechny, tempo dle nejpomalejšího, čekáme na sebe, možno udělat dvě skupiny, 5/10 km. Sraz u tenisových kurtů na Střeleckém ostrově.
21. 10. SO	11:00 - 12:30		Veřejné bruslení	Volný vstup na veřejné bruslení na stadionu HC Stadion Litoměřice, z.s.
22. 10. NE	18:00		Kruhový trénink	Volný vstup na kruhový trénink pro mladistvé 14+ a dospělé osoby s fitness trenérem Ondřejem Pospíšilem ve fitness centru Beseda. Maximální kapacita 30 osob.
23. 10. PO	17:30		Výběh na Skalici a zpět	Výběh na Skalici a zpět/terénní výběh pro začátečníky, pomalé tempo, oddychové zastávky, krásné výhledy a báječná zábava (cca 10 km). Vede Martina Koubová, sraz u Luny v 17:30.
24. 10. ÚT	15:00		Cvičení pro mladistvé	Cvičení s názvem "Začni se hýbat, dělej něco pro sebe", určené pro mladistvé ve věku 12 - 18 let, kteří mají problém s pohybem a chtějí vyzkoušet něco nového a zajímavého. "Bude sranda i dřina, ale bude ti lépe" - slibuje zkušený fitness trenér Ondřej Pospíšil, ve fitness centru Beseda. Maximální kapacita 30 osob.
26. 10. ČT	18:00		Pravidelný čtvrtěční výběh	Pohodový výběh pro všechny, tempo dle nejpomalejšího, čekáme na sebe, možno udělat dvě skupiny, 5/10 km. Sraz u tenisových kurtů na Střeleckém ostrově.
29. 10. NE	10:00 - 12:00		Plavání	Volný vstup do krytého plaveckého bazénu.