

Obec Úhřetice



&

FIT STUDIO HD

pilates & bodystiling

Hany Daškové

Dašická ul. 1826, Pardubice

telefon do fit studia: 466 260 139

Pořádají

V sobotu 20.10.2018 od 8:45

FIT DEN PRO VÁS

v Multifunkčním sále Úhřetice

Program:

PRVNÍ BLOK PRO ŽENY: 9.00-10.00

Pilates, jóga pro ženy

Pauza I: 10:00 – 10:30

První blok přednášek 10:30 – 11:00

- kosmetika Avon
- představení se firmy Oáza Litex Pardubice
- zdravá výživa – poradenství

DRUHÝ BLOK PRO DĚTI: 11:00 – 11:45

Tanečky pro děti – zumba

Druhý blok přednášek: 12:00-12:30

TŘETÍ BLOK PRO ŽENY: 13:00 – 13:45

Fit dance, zumba pro ženy

Tombola a závěrečné rozloučení

Zajištěno: malé občerstvení, káva, čaj, voda, nějaké dobrůtky.

Vstupné: DOBROVOLNÉ 😊😊😊



Po celou dobu akce

Prezentace – LITEX α AVON

firma **OÁZA LITEX PARDUBICE**

-P. Michaela Štrosová zastoupení

-nabídka sportovního oblečení a oblečení na volný čas

- nabídka, prodej, prezentace firmy **AVON-kosmetika**

- teplé parafínové zábaly pro každého

- vizáž a poradenství o péči o pleť, info, prodej

Lucie Kolářová – cyklus přednášek o zdravé výživě

1.Blok:**Představení a úvod do zdravého stravování**, neboli jak se jídlem rozmazlovat z dlouhodobého hlediska, pokud naším společným cílem je mít lepší životní energii, zdraví a zpomalit stárnutí.

Zdravé občerstvení - sladké i slané varianty.

2.Blok:**Zdravá výživová pyramida**(vyvážené makro i mikroživiny) a jak ji v běžném životě zvládnout dodržovat? Využijeme náš zdravý selský rozum potvrzený lékařskými studiemi. Přemýšlení o zdrojích potravin podle

hesla “vejdi a neuškod”.

Zdravé občerstvení - sladké i slané varianty.

3.Blok:**Ukázkové změření Tanitou-analýza tělesných hmot** (svalové, kostní, tukové a vody), BMI a ukázkové doporučení nápravy jídelníčku.

Zdravé občerstvení - sladké i slané varianty.

Přejeme hezké podzimní dny a těšíme se na Vás