

## UPcentrum ve spolupráci s ScarabGYM

Pořádá workshop

### VE ZDRAVÉM TĚLE ZDRAVÝ DUCH

**Sobota 9. 4. 2022 9 – 11 hod**

**Scarab GYM, Havlíčkova 795, Chrudim**

#### PROGRAM

**8:45 – 9:00**

- **Příchod**

**9 – 9:50 hod**

- **Přivítání**
- **Přednáška - Jídelníček při sportu**
  - Jak a co zařadit do jídelníčku před, během a po sportovní aktivitě
  - Proč všechno, co sníme, ovlivní náš výkon, ale i následné zotavení po něm
- **Vážení na Inbody váze**

**10 – 10:50 hod**

Lekce **Pilates pro zdravé tělo**

**10:50 – 11:00 hod**

Dotazy, závěr, rozloučení

#### S SEBOU

- Poznámkový blok, tužku
- Podložku, středně velký ručník, pití
- Cvičíme bez bot – naboso nebo v ponožkách
- K dispozici šatna, sprcha, toalety

#### CENA

400 Kč/osoba

Platba předem na účet: 2701728300/2010

Do poznámky uveďte své jméno a příjmení pro spárování platby

Rezervace je platná až po připsání platby na účet. Pořadí určuje datum přijetí platby.