

**Zdravé město
Chrudim**

**8. 3. 2022 úterý
od 10.00 do 16.00 h.
Mama klub Chrudim
Školní Náměstí 11
(Muzeum barokních soch)**

**Program celého dne
je pro zájemce zdarma.**

Den zdraví se STOBem

Program:

- 10 – 10.45** 1. lekce: cvičení pro zdraví
(cvičitelka Jana Machová)
- 11 – 11.30** Přednáška „rozumné hubnutí“
(lektorka Jana Boučková)
- 13 – 13.45** 2. lekce: cvičení pro zdraví
- 14 – 14.30** Přednáška s prezentací
„pohyb je lék“
- 15 – 15.45** 3. lekce: cvičení pro zdraví

- cvičení, přednášky, ochutnávka potravin
 - analýza složení těla na bioimpedančním přístroji
 - měření glykémie a cholesterolu
- SZŠ Chrudim**

Akce je v rámci Světového dne obezity

