



**Nadační fond IMPULS** pořádá 6. ročník sportovně–dobročinné akce – **MaRS 2017** (maratón s roztroušenou sklerózou), což je celostátní osvětová akce v oblasti roztroušené sklerózy u nás, které se aktivně účastní pacienti, lékaři, rodiny, přátelé a příznivci, široká veřejnost ve více než 15 městech v ČR i v zahraničí. **V Brně organizuje Roska Brno–město. Více na [www.roska-bm.cz](http://www.roska-bm.cz) a [www.roska.eu](http://www.roska.eu)**

**KDE:** Lázeňské a relaxační centrum Rašínova 12 Brno

**KDY:** 4. 3. 2017 od 9,00 do 18,00 hod.

během dne – cvičení v posilovně na přístrojích – zdarma, cvičení v bazénu – individuálně nebo dle zájmu – platí si každý dle ceníku

## PROGRAM

- 8,40 – 9,10 registrace (další průběžně během dne), vstupné dobrovolné, každý dostane visačku, na baru čipové hodinky – při odchodu vrátit. Pořadové číslo bude slovatelné – malý dárek, losování 11,30 a 17,00
- 9,10 Kamila Neplechová, předsedkyně Rosky Brno–město – zahájení
- 9,20 Michaela Bobrová, fyzioterapeutka – kruhový trénink
- 10,00 Irena Horká – cvičitelka STP – cvičení na židlích
- 11,00 Blanka Urbánková – SABBA – Smícho–cviky pro dobrou náladu
- 12,00 Petra Říhová – overbally
- 13,00 Jana Dočekalová – posilovací cvičení a cvičení s gumou
- 14,00 Alice Sedláková – kondiční cvičení v tanečním rytmu – tancem pro krásu a zpevnění těla a zlepšení tělesné kondice a psychiky
- 15,00 Irena Horká – aquaaerobic v bazénu
- 16,00 Jana Dočekalová – posilovací cvičení, velké míče, cvičení s gumou
- 17,00 Michaela Bobrová – protahovací cvičení, míče, kruhový trénink

Změna programu vyhrazena.

Na přístrojích v posilovně budeme měřit km a kcal. Během přestávky i kytara bude. Jídlo s sebou, menší občerstvení v místě.

Čas zařazení do štafety – pozdravy mezi místy cvičení – bude upřesněn.

Cvičební úbor, přezůvky nebo ponožky, plavky, ručník (sprchy k dispozici)

**I KDYŽ ROSKU MÁM, NEJSEM NA NI SÁM! ROSKÁÁÁ BRNÓÓÓ!!!**

Synthon



**LÁZNĚ**  
RAŠÍNOVA