



**28. října - neděle 14-18 hod.**

# **ZÁKLADY POHYBU a VÝŽIVY pro DĚTI**

**Classic Gym, Národních hrdinů 3, Praha 9 - Dolní Počernice**

Interaktivní přednáška o podstatě správného pohybu pro děti v kombinaci se správnou stravou. Základy dětské výživy, co je vhodné a co ne. Přednáška vedena předními dietology a znalci v oboru. Na přednášku navazuje od 17 do 18 hod. praktické provedení cviků přímo s dětmi v sále pod dohledem trenéra. Koná se v tréninkovém sále (židle zajištěny), přineste si prosím boty na přezutí a dětem cvičební úbor.

## **VSTUP ZDARMA!**

### Lektoři:

**Ing. Ivan Mach, CSc.**, odborník pro výživu a životní styl,  
poradce Lékařské komise Českého olympijského výboru,  
sportovní dietolog, soudní znalec v oboru,  
autor odborných publikací, více na [nutris.net](http://nutris.net)

**Jan Toušek**, dietolog a poradce sportovní výživy

**Adéla Brandová**, trenér se specializací na děti



## **Program ZDRAVÍ PRO ŠIROKOU VEŘEJNOST s CLASSIC GYM**

Cyklus osmi interaktivních přednášek se cvičením. Prosíme o předběžnou registraci na tel.: **721 777 771** kvůli většímu komfortu účastníků.

**Tým Classic Gym se na Vás bude těšit**

Projekt realizuje MČ Praha - Dolní Počernice v rámci MA21 za podpory MHMP a dalších partnerů.  
Tato akce se koná pod záštitou radního hl. m. Prahy pro oblast zdravotnictví a bydlení Ing. Radka Lacka.