



"Den ZaPohybem"

Aktivní dovolená v Beskydech & FitCamp ZaPohybem

Srdečně Vás zveme na den plný pohybu a dobrého krajového jídla.

Oblíbená akce s pohybovou metodou Daflex System® se uskuteční v sobotu 20.června 2020.



Nenechte si ujít den plný pohybu. Odbornou přednášku, zajímavé workshopy a dobré krajové jídlo.

Akce **Den ZaPohybem** se bude konat **v sobotu 20.06.2020 od 10:00 do 17:00.**

Co Vás u nás čeká?

- ✓ **Přednáška o pohybu na téma: "Diagnostika vlastním pohybem. Co potom s tím?"**

Nehleďte laická řešení na Vaše potíže s pohybovým aparátem a zlepšení výkonnosti. Poradte se u kvalifikovaných odborníků, jak můžete zlepšit svůj osobní index zdraví s cílem, každým krokem být o stupínek v lepší kondici.

- ✓ **Workshopy & Pohybové aktivity**

Chcete správně začít s pohybem a vidět a procítnout na vlastní kůži výsledky? Chcete si vyzkoušet, jak se cvičí s originální cvičební pomůckou Daflex? Máte možnost navštívit některý z praktických workshopů vedený zkušenými cvičiteli Daflex System®. Pohybové lekce budou probíhat po celý den. Z široké nabídky si vyberou mladí sportovci i senioři.

Když ZaPohybem, tak do Beskyd.

Když do Beskyd, tak na Masarykovu chatu.

*Když chcete vyzkoušet něco nového a zároveň jedinečného, je právě Masarykova chata to pravé místo, kde najdete **Zážitkové pohybové programy pod originální značkou Daflex System®.***



Celý **Den ZaPohybem** provází pohybový specialista Daflex System®, moderátorka a lektorka, cvičitelka zdravotní tělesné výchovy Dagmar Drastíková.

Daflex System® není jen originální pohybová metoda, je to zdravý životní styl.

K pohybové metodě používáme českou patentovanou zdravotní a rehabilitační cvičební pomůcku pod názvem Daflex.

<https://www.daflex.cz/>

*V průběhu celého **Dne ZaPohybem**, najdete v našem jídelním lístku dobroty, které vám usnadní cestu ke zdravému životnímu stylu, ale také vyhlášený Masarykův guláš, bramborové lokše s pečenou kachnou a jiné*

