

Unie ROSKA

reg. org. Roska Žďár z.p.s.
Nádražní 2124/43, byt 8
59101 Žďár nad Sázavou
Tel.: +420 775 928 909
IČO: 65759826



Sursum corda
Vzhůru srdce

Harmonogram cvičebního maratónu Rosky Žďár

Pátek 1. března 2019

Čas od-do	Cvičení	Cvičící	Počet cvičenců	Poznámka
	Oficiální zahájení	-	-	Návštěva starosty, okénko sponzorů
18:00 19:00	Orientální tanec	Džamila (Jarmila Kašparová)		
19:00 20:00	Čínské zdravotní cvičení Návrat jara, brokáty,	Maruška	všichni	

Unie ROSKA

reg. org. Roska Žďár z.p.s.
Nádražní 2124/43, byt 8
59101 Žďár nad Sázavou
Tel.: +420 775 928 909
IČO: 65759826



Sursum corda
Vzhůru srdce

Sobota 2. března 2019

Čas od do	Cvičení	Cvičící	Skupiny cvičenců	Poznámka
8:00 9:00	Rozcvička, protahovací cvičení	Maruška	Roska	
9.00 10.00	Cvičení	Lída	DIA	
10:00 11:00	Veselé cvičení	Danuška	Roska	
11:00 12:00	Cvičení s pomůckami	Maruška	všichni	
12:00 13:00	Cvičení na židlích	Eva	Roska	
13:00 14:00	Jóga	Pavel Lehovec	Univerzum	
14:00 15:00	Zdravotní cvičení	Lída	všichni	
15:00 16:00	Čínské zdravotní cvičení	Maruška	všichni	
16:00 17:00	Orientální tance, Džamilky	Džamilky	Dospělí a děti	
17:00 18:00	Orientální tance, Džamily	Džamila	Dospělí	
18:00	Ukončení			