

MARS 24—HODINOVÝ MARATON S ROZTROUŠENOU SKLERÓZOU

PROGRAM

- **Outdoor**

25. 3. 2022, 14: 00 – 18:00

14:00 zahájení akce

15:30 slavností zahájení

Roztroušená stezka na Petříně

Stanoviště přibližující hrou příznaky roztroušené sklerózy „na vlastní kůži“. Možnost vyzkoušet své smysly a zapojit celou rodinu na kilometrovém okruhu. Zrak, hmat, jemná motorika, řeč, paměť, koordinace pohybu. V rámci stezky připravují studenti fyzioterapie FTVS UK **slalom na vozíku, balanční cvičení.**

Cvičení na židlích

Nordic Walking lekce, aneb jak správně chodit s NW holemi

26. 3. 2022, 11: 00 – 16:00

Roztroušená stezka na Petříně

- **Indoor**

připravujeme lekce jógy v [JOGAME](#) a další zajímavé hodiny v [myPilates studio](#)

- **Streemovaná videa**

Sledujte naše stránky, těšte se na další podrobné informace.

www.maratonmars.cz