

Unie ROSKA  
reg. org. Roska Žďár nad Sázavou z.p.s.  
Brodská 1906/31  
59101 Žďár nad Sázavou  
Tel.: +420 732 980 116  
IČO: 65759826



Sursum corda  
Vzhůru srdce

Unie ROSKA – česká MS společnost, z. s.

## Harmonogram cvičebního maratónu Rosky Žďár nad Sázavou

Sobota 25. března 2023

Čas od do	Cvičení	Cvičící	Skupiny cvičenců	Poznámka
9:00	Sraz členů			
10:00	Slavnostní zahájení	Ivoš		proslov hostů
10.30 11.00	Rozcvička	Maruška	Roska	
11:00 12:00	Joga	Pavel	Universum	
11:00 12:00	Cvičení s pomůckami	Maruška	Roska	
12:00 13:00	Veselé cvičení	Danuška	Roska	
13:00 14:00	Cvičení na židlích	Evička	Roska	
14:00 15:00	Zdravotní cvičení	Lída	Roska	
15:00 16:00	Orientální tance, Džamily	Džamila	všichni	
16:00 17:00	Cvičení s fyzioterapeutkou	Kristýna	Roska	
17:00	Ukončení			