

MaRS 2025

týden pohybu pro RS

Vítězem MaRS je každý, kdo vezme život do vlastních rukou. Obujte si dobré boty a pojděte cvičit s námi! Těšíme se na vás.



24.—29.
března

14. MaRS – Týden
pohybu pro RS 2025

Centrum tance, Praha 1

Místo: Centrum tance, Politických vězňů 8, Praha 1, sál 1, cvičební sály se nachází v Centru Tance, ve 4. patře. Přístup je možný výtahem. Pouze pro vstup do budovy se musí překonat cca 5 schodů.

Datum: sobota 29. 3. 2025

Čas:	10:00 hod	Kruhový trénink (Jiřina Hendrychová)
	11:00 hod	Cvičení na velkých míčích (Daniela Hillayová)
	12:00 hod	Dynamická neuromuskulární stabilizace (Marie Krejzová)
	13:00 hod	Zdravotní cvičení s overbaly (Zuzana Valesová)
	14:00 hod	Posilování s pomůckami (Veronika Knapová)

Místo: Centrum tance, Politických vězňů 8, Praha 1, sál 2

Datum: sobota 29. 3. 2025

Čas:	10:00 hod	Cvičení pro zdravá záda (Zuzana Valesová)
	11:00 hod	Kundalini jóga (prof. Eva Kubala Havrdová)
	13:00 hod	Relaxace (Denisa Kollmerová)
	14:00 hod	Jóga s prvky fyzioterapie (Edita Strusková)

V průběhu celé akce bude také možné vyzkoušet si cvičení s VR brýlemi.

Všechny cvičební lekce jsou vedeny fyzioterapeuty/lékaři s dlouhodobou zkušeností se cvičením pro RS.

Kapacita je omezená, a pokud chcete mít jistotu místa, tak se prosím předem registrujte na email: klara.novotna@vfn.cz.

Cvičební sály se nachází v Centru Tance, ve 4. patře. Přístup je možný výtahem. Pouze pro vstup do budovy se musí překonat cca 5 schodů.

