



Bližší informace najdete na následujících stranách níže:

# *Kondiční cvičení v přírodě*

## *(nejen pro ženy)*

**Kdy:** Ve čtvrtky v lichých týdnech, od 17 hod.

**Data:** 29.4., 13.5., 27.5., 10.6., 24.6., atd. vždy co 14 dní  
(případné změny sledujte na webu [www.udobrenadeje.cz](http://www.udobrenadeje.cz))

**Sraz:** Bohumíra Četyny 3025/15, Ostrava - Bělský Les, u zadního vchodu do OC BILLA, nalevo od zásobovacích ramp (u sázkovky Chance)

**Dojezd:** Tramvají směr Dubina, zastávka Antonína Poledníka, dále podchodem doprava směr sídliště Bělský Les k obchodnímu centra BILLA, které obejdeme zprava k jeho zadnímu vchodu u zásobovacích ramp.

**Kde cvičení:** Dobré počasí: VENKU na louce nebo v Bělském lese.  
Kdyby pršelo: UVNITŘ v OC Billa v místě srazu, vstup zadním vchodem po schodech do 3.p. (4.NP), dv.č. 411.

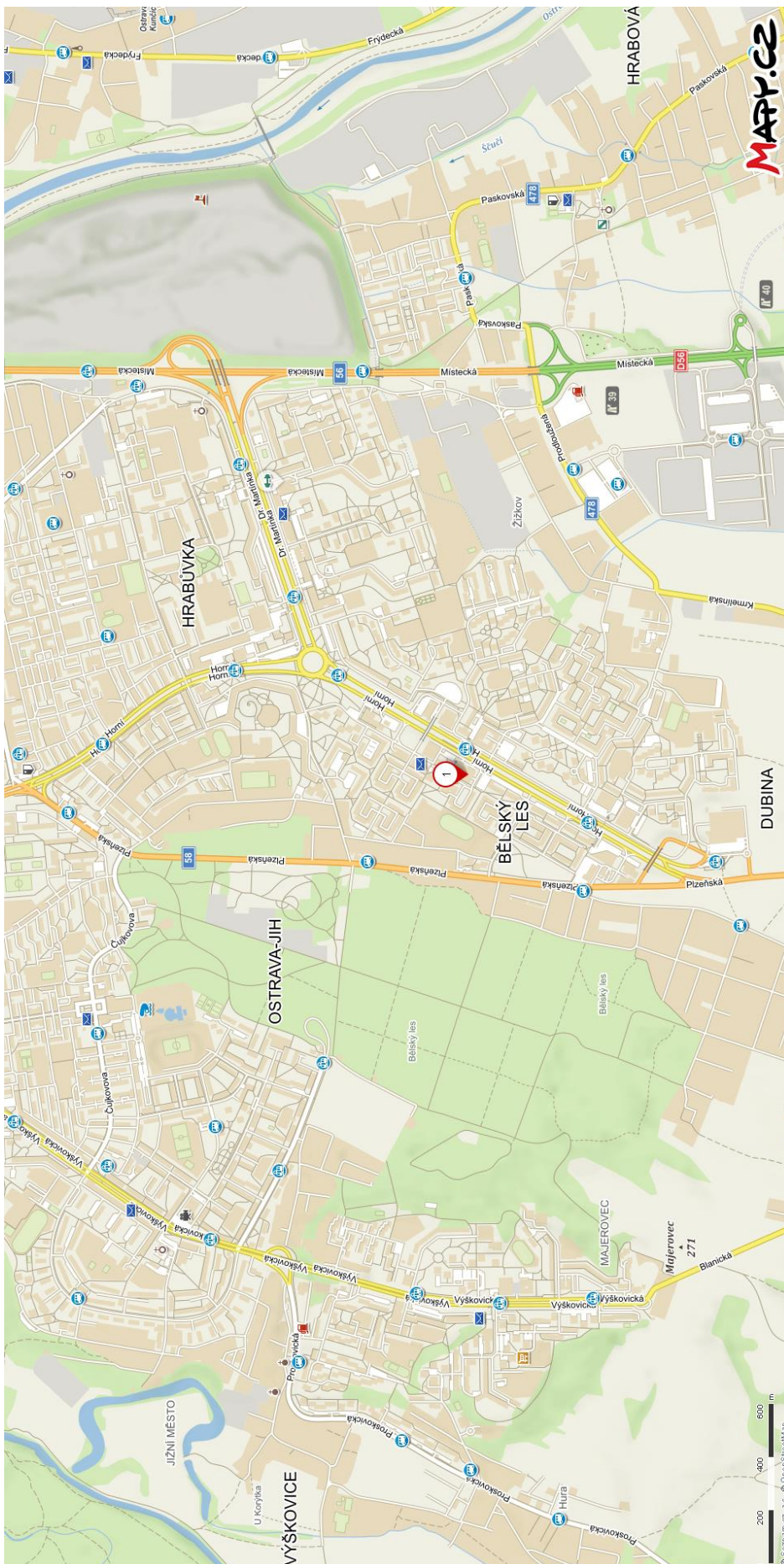
**S sebou:** Karimatku (popř. jinou podložku ke cvičení), roušku, pití.  
Kdo nemá vlastní karimatku, můžeme poskytnout.

**Cvičení bude zaměřeno na protáhnutí těla (i bolavého), a také na nenáročné mírné posilování, zvládnou ho určitě všichni.**

Ve vedení cvičení se můžeme i střídat, zařazovat cvičební prvky či sestavy dle znalostí a schopností jednotlivých cvičitelů (zde je Vaše iniciativa velmi vítána) i cvičenců.

***Těšíme se na Vás, kolektiv Spolku UDN.***

***Tel. pro případné dotazy: 603 255 894 – Radomír Vyvial  
733 734 306 – Ibolya Vyvialová***



## MAPKA DOJEZDU:

**TRAMVAJÍ SMĚR  
DUBINA, ZASTÁVKA  
ANTONÍNA  
POLEDNÍKA,  
A PODCHODEM  
DOPRAVA.**

**BOD 1:  
OZNAČUJE MÍSTO  
SRAZU V 17:00 HOD. U  
ZADNÍHO VCHODU DO  
OC BILLA (nalevo od  
zásobovacích ramp), na  
adrese: **BOHUMÍRA  
ČETNYN 15, OSTRAVA -  
BĚLSKÝ LES****

**MÍSTO CVIČENÍ BUDE  
BUĎ V PŘÍPADĚ DEŠTĚ  
TAMTĚŽ VE 3.P (tj.4.NP),  
ANEBO LÉPE ZA  
HEZKÉHO POČASÍ (jak  
doufáme) VENKU.**



## MAPKA DOJEZDU:

TRAMVAJÍ SMĚR  
DUBINA, ZASTÁVKA  
**ANTONÍNA  
POLEDNÍKA,**  
A PODCHODEM  
DOPRAVA.

**BOD 1:**  
OZNAČUJE MÍSTO  
SRAZU V 17:00 HOD. U  
ZADNÍHO VCHODU DO  
OC BILLA (nalevo od  
zásobovacích ramp), na  
adrese: **BOHUMÍRA  
ČETNY 15, OSTRAVA -  
BĚLSKÝ LES**

MÍSTO CVIČENÍ BUDE  
BUĎ V PŘÍPADĚ DEŠTĚ  
TAMTĚŽ VE 3.P (tj.4.NP),  
ANEBO LÉPE ZA  
HEZKÉHO POČASÍ (jak  
doufáme) VENKU.