

CVIČENÍ VE VODĚ - Aqua aerobik pro dospělé - KRYTÝ BAZÉN VŠESTARY

Máte rádi či zdravotně potřebujete pohyb ve vodě? Vyzkoušejte plnohodnotný kardiovaskulární, vytrvalostní i silový trénink, který vede ke zlepšování kondice. Při cvičení ve vodě je minimalizováno zatížení kloubů a dosažená tepová frekvence je nižší než u aerobních aktivit. Je vhodný pro všechny věkové kategorie. Cvičení nejen pro ženy. ☺

Kdy: úterý 18.45 - 19.45 hod., středa a čtvrtek 19 - 20 hod.

Začínáme 15. 9.2015!

Cena: 1260 Kč za 18 hodin (Kč 70,-/hod) zahrnuje pololetní permanentku na jednu hodinu týdně ve stejném dni (út, st, čt) do konce ledna 2016. Od února navazuje další kurz.

Při volné kapacitě možnost jednotlivého vstupu za Kč 90,-. Cvičení lze hradit fakturou z účtu zaměstnavatele (FKSP). Přispívají i některé zdravotní pojišťovny. Kapacita max. 20 cvičenců v hodině.

S sebou: plavky, ručník, mýdlo, hřeben, pití.

Kontakt: (pod TJ Sokol Všešary)

úterý - *Dita Kosová*, tel. 728 828 373, Dita.Kosova@seznam.cz

středa - *Lucie Šafková*, tel. 606 316 168, lucie.safkova@centrum.cz

čtvrtek - *Renata Válková*, tel. 728 832 774, Renata.Kovalska@seznam.cz



Nohejbalový klub Bříza, Vás občany zve na tuto sobotu 12.září na místní hřiště do Břízy, kde se uskuteční, již tradiční turnaj trojic o tzv. Březskou husu.

Začátek nohejbalového turnaje je naplánován od 8h.

Po celý den bude zajištěno občerstvení.



Zemědělské družstvo Všeštary, největší producent cibule v ČR, vás zve na Oslavu Všeštarské cibule a Nivy, pořádanou pod záštitou ministra zemědělství ČR.

Programem vás bude provázet moderátor VÁCLAV KOPTA

Areál cibulová hala Všeštary

- 10:30 **Všeštarská cibule a Niva** odrůdy, pěstování, skladování, výroba,...
- 10:45 **Další vybrané regionální potraviny** uvidíte, uslyšíte nepoznané
- 11:00 - 12:00 **Václav Upír Krejčí "A bude legrace"** pro děti i pro vás (staňte se na chvíli dětmi)
- 12:15 - 15:30 **Gastroshow** použití cibule a Nivy v gastronomii
- 12:15 **Mažoretky A-TEAM HK I.část** – potěšte oko (pro odvážné – potěšte obě oči)
- 10:30 - 15:30 **Navštivte Archeopark Všeštary** – pravěk nejsou jenom dinosauři!
- 10:30 - 15:30 **Koňské spřežení** – jízda v kočáru jen pro vás (a zadarmo!)
- 10:30 - 15:30 **Automobiloví veteráni** – zvenčí i zevnitř
- 12:15 - 15:30 **Ozdobné krájení do ovoce a zeleniny** – Czech carving studio
- 12:15 - 15:30 **Workshopy pro nejmenší** – ale i pro největší!
- 12:15 - 15:30 **Soutěže pro dospělé** – vyhraďte si svou cibuli a Nivu!
- 12:15 - 15:30 **Kytarové duo Pianka** – pro radost z krásného dne!
- 10:30 **Mažoretky A-TEAM HK II. část** – pro vytrvalce...



Další informace

ZDARMA kyvadlová doprava Všeštary – Rozběrice – Chlum – Neděliště a zpět v půlhodinových intervalech

Občerstvení za hubičku

Guláš a cibulačka z Všeštarské cibule, rožnění selátka, krůt a jiné pochutiny

Vstupné: Žádné



Areál ZD Všeštary

Přehledka zemědělské techniky

přehledka nejmodernější techniky posadte se za volant traktoru

Prohlídka skladů a technologie

ukázka moderní zemědělské výroby je na co koukat!

Prodej vybraných regionálních potravin

chutnají skvěle!

Možnost nákupu Všeštarské cibule

k uskladnění za speciální ceny

Možnost nákupu Nivy k večeri a vínu

neuděláte chybu!