



„V pohybe sme každý deň, preskočíme aj svoj tieň“



**28. máj 2014**



**Deň pohybu opäť v našom meste.**

**Mesto Spišská Belá, Centrum voľného času Spišská Belá**

**a Face club Spišská Belá**

Vás pozývajú zapojiť sa do ľubovoľných pohybových aktivít zvyšujúcich pulzovú frekvenciu, ako napr. chôdza, beh, plávanie, bicyklovanie, tanec, aerobik, zábavné pohybové hry a pod., v nepretržitom trvaní minimálne 15 minút.

Do pohybových činností sa môže zapojiť každý občan nášho mesta, ale aj návštevník.

**O 12.00 hod. vás privítame na štadióne, podmienkou je biele tričko a športová obuv.**

**Od 14-tej hodiny si na námestí pred mestským úradom môžete precvičiť svoje telo. Čakajú vás zaujímavé športové aktivity.**

**Aj vaše individuálne pohybové aktivity v trvaní najmenej 15 minút môžete prísť zaregistrovať do informačného centra, alebo priamo na stanovišti na námestí.**

**Aj v tomto roku súťažíme s mestom Trstená a Nováky.**

Príďte podporiť naše mesto. Platný hlas je iba ten, ktorý bude zaregistrovaný aj na prezenčnej listine.





**„V pohybe sme každý deň, preskočíme aj svoj tieň“**

### **program pohybových aktivít**

**Základných škôl školského obvodu Spišská Belá** v priebehu celého dopoludnia, v areáloch škôl. (ZŠ J.M. Petzvala, ZŠ Štefánikova, ŠZŠ Toporec, ZŠ Krížová Ves, ZŠ Toporec, ZŠ Podhorany, ZŠ s MŠ Jurské, ZŠ s MŠ Holumnica, ZŠ s MŠ Slovenská Ves, ŠZŠ Spišská Belá, aktivity ako: jazda na kolobežke, loptové hry, netradičné skákanie, slalomová dráha, zábavné pohybové hry, súťažný kolotoč, zumba cardio).

**„Challenge Day s materinkami“** – pohybový program Materských škôl školského obvodu Spišská Belá ( MŠ Mierová, Sp. Belá, MŠ Toporec, MŠ Podhorany, MŠ Vojňany, MŠ Krížová Ves, MŠ Výborná – zábavné pohybové hry pre najmenších a ich rodičov).

**„Po našom“** – pohybový program starších žiakov, mládeže a verejnosti na futbalovom štadióne mesta Spišská Belá od 12.00 hod. ( cvičenie iba v bielych tričkách a športovej obuvi! )

**„Aj Face club je v pohybe“** - športové aktivity Speedminton, badminton, skákacie nohy, snakeboard, volejbal, futbal, basketbal, švihadlo, ogosport, frisbee, bicykle.

**Zapojiť sa môže každý občan, ako aj návštevník mesta od 14:00 na námestí pred MÚ.**

**JAVORINA** tento rok sa zapojila do aktivít aj firma Javorina v. d. Spišská Belá

Občania sa môžu zapojiť do ľubovoľných pohybových aktivít zvyšujúcich pulzovú frekvenciu, ako napr. chôdza, beh, plávanie, bicyklovanie, tanec, aerobik, zábavné pohybové hry a pod., v nepretržitom trvaní 15 minút.

CHALLENGE DAY je predovšetkým zábavným dňom, ktorý formuje uvedomelosť a nadšenie pre zdravý a aktívny životný štýl všetkých občanov.

**Príďte, zapojte sa, podporte tak svoje mesto v celoslovenskej súťaži „CHALLENGE DAY“**

