



MĚSTO SVITAVY

Tisková zpráva

Víkend zdraví

Město Svitavy se v termínu **23. - 25. března** stane pořadatelem tradiční březnové akce „**Víkend zdraví**“. V jejím rámci je na území města zorganizováno velké množství doprovodných akcí, které mají u obyvatel města propagovat zdravý způsob života.

Celý víkend budou za poloviční ceny nebo zcela zdarma otevřena místní fitcentra, bazén, budou připravena různá cvičení (aquazumba, H.E.A.T program...). Dále budou uspořádány přednášky o zdravé výživě a zdravém životním stylu. V osmi restauracích bude po celý víkend v nabídce možnost zdravého stravování (Restaurace AMD, Andělská kavárna, Astra, U Golema, P-club, Pizzerie No. 10, Pivovárek Na Kopečku, Pod hodinami, Kafé Rošambo - které se bude zároveň prezentovat i na biojarmarku - a jídelna Oáza zdraví). Některé restaurace vám nabídnou zdravé nápoje, zdravý oběd či zdravé mlsání.

Sobota 24. března nabízí na svitavském náměstí bohatý program. V dopoledních hodinách bude **zahájena turistická sezóna**. V rámci akce pořádá **Klub českých turistů Svitavy** dvě vycházky. První trasa bude dlouhá 11 km a povede okolo rybníku k pramenům řeky Svitavy. Druhá bude dlouhá 15 km. Povede souběžně s první trasou k pramenům řeky Svitavy, dále na Javornický hřbet a sv. Trojici. Každý účastník obdrží pamětní list.

V odpoledních hodinách (13 – 17 hodin) zaplní náměstí **biojarmark**, na kterém bychom rádi představili různé výrobce zdravé výživy a doplňků stravy. Na jarmarku bude probíhat prezentace Nordic Walkingu, představí se nové Fitcentrum, studenti Střední zdravotnické školy zde budou občanům zdarma měřit množství tělesného tuku, stav cholesterolu v těle apod.

V krytém plaveném bazénu bude po oba dny slevněné vstupné na polovinu. V sobotu se budou konat **Vodní radovánky** pro malé i velké. Bude možné si vyzkoušet různé vodní atrakce - adrenalinovou atrakci aquazorbing, základy potápění se s přístrojem či aquazumbu. V rámci Vodních radovánek proběhne i ukázka **Potápění opravdu pro každého**. V neděli zajistí DDM Svitavy program pro děti i pro velké v podobě **Her bez hranic**.

V neděli ve Fabrice instruktorky **Aerobik klubu Svitavy** uspořádají zdarma dvě hodiny plné pohybu. Jedná se o kombinaci dance aerobiku a zumby. Obě formy cvičení jsou zaměřeny na formování postavy, navíc ve spojení s temperamentní hudbou.

V neděli lze od 9:30 do 12 hodin navštívit **H.E.A.T. Program**. Kdo bude mít zájem si zdarma zacvičit, se musí dopředu objednat na telefonním čísle: 775 639 886. Také nově otevřený kruhový trénink pro ženy – **Expreska** (Svitavská ul. 665/6), nabízí každé klientce, která trénink o víkendu navštíví, cvičení na týden zdarma.

V rámci Víkendu zdraví je možné navštívit také **infrasaunu** v ulici Pod Viaduktem. Po dobu trvání víkendu (od 16 hod. v pátek 23.března do 20 hod. v neděli) bude poskytnuta návštěvníkům sleva 50%. Více informací na tel: 603 822 863 nebo na e-mailu : infra@infrasauna-svitavy.cz.

Slevu 50% poskytnete i **Fit Joh Sport Centrum** v hale Na Střelnici, stejná sleva bude také na horolezeckou stěnu v hale. Podporu akce přislíbilo i FITcentrum Maják.

Před konáním akce budou vyvěšeny plakáty s přesným programem na celý víkend.

Alice Štrajtová Štefková