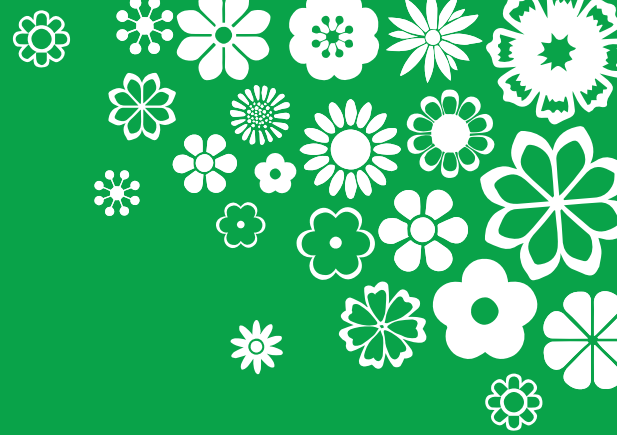




10000
KROKŮ

MOST



FESTIVAL 10 000 KROKŮ

18. KVĚTNA 2024 | HOTEL CASCADE

Pro zdravější životní styl, lepší kondici a pohodu!

9:00 – 10:00

Prezence účastníků
STOB poradenství + InBody
Automasáže s pomocí
baněk a aromaterapie
Fotokoutek

10:00

Zahájení festivalu

10:15 – 10:45

V harmonii s tělem:
Propojení správné výživy
a aktivního životního stylu
s Pavlou Bergmanovou,
poradkyní STOB
a instruktorkou
Nordic Walkingu

10:50

Přesun autobusem
k Mosteckému jezeru

11:15

Sraz u Mosteckého jezera

11:15 – 13:15

POLEDNE V POHYBU
Nordic Walking
s instruktorkou Pavlou

Pěší procházka
(cca 2–3 km)

Běh okolo jezera
s Jardou (cca 9 km)

13:15

Přesun autobusem
do hotelu

13:30 – 14:00

Obědová pauza – raut

14:30 – 15:20

Přednáška:
Minulost a přítomnost
města MOST očima historika
Sportovní vystoupení

15:40 – 18:30

Vyhlašování výsledků
dubnové Výzvy
10 000 kroků

18:30 – 21:00

Hudební večer



desettisickroku.cz

Víte, o čem je Výzva
10 000 kroků?

 desettisickroku.cz/festival 

ORGANIZÁTOR



MOST

GENERÁLNÍ PARTNER



MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR