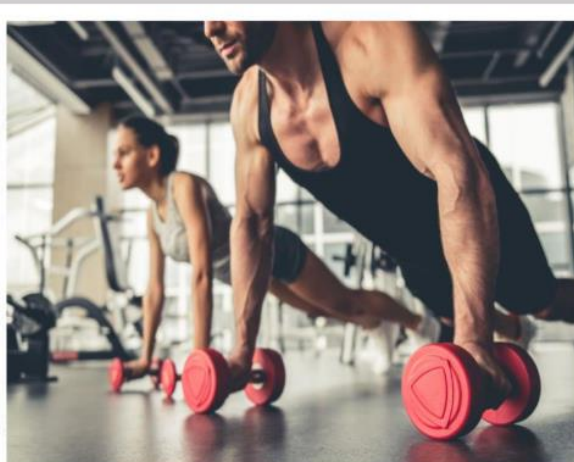


# Dejte se opět do formy

## O CO JDE?

Vraťme s přicházejícím jarem pohyb do našich životů. Chůze a z ní vycházející běh, posilování, to jsou nepřírozenější způsoby pohybu lidí. Přináší nám radost, volnost a zdraví. Kolik aktivních kilokalorií za den, potažmo za měsíc zvládneš TY? **PROLOMÍŠ MAGICKOU METU 10 000 AKTIVNÍCH KILOKALORIÍ ZA MĚSÍC?**

Naše škola vyhlašuje pohybovou výzvu a trénink na letní sezónu - **„10 000 aktivních kilokalorií“ na měsíc duben.**



## PRO KOHO JE VÝZVA URČENA?

Výzva je určena pro všechny nadšené sportovce, kteří nepostrádají zdravého ducha a odvahu pokusit se společně pokořit metu 10 000 kcal/měsíc. **Cílem výzvy však není každý den nutně zdolat přes 300 kcal, ale především mít radost z pohybu.** 😊

## JAK SE ZAPOJIT A STÁT SE AKTIVNÍM ČLOVĚKEM?

Pochlub se svými sportovními výkony pomocí fotky obrazovky krokoměru nebo fotky hodinek se záznamem počtu kilokalorií(kcal). Záznamy odesílejte na email: [Riljak.Ondrej@zslada.cz](mailto:Riljak.Ondrej@zslada.cz). Teď už nezbývá nic jiného než sledovat web naší školy, jak se s výzvou perete!

