

DOGODKI V CENTRU ZA KREPITEV ZDRAVJA



JULIJ

Za udeležbo na dogodkih je obvezna prijava na 030 424 003 ali ckz@zd-trbovlje.si
Delavnice so za osebe z urejenim osnovnim zdravstvenim zavarovanjem brezplačne.

Pridržujemo si pravico do sprememb aktivnosti.

PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK
29	30	1	2	3 Nordijska hoja (Stadion) 7:00 - 8:00 Prijava na: nina.koncilja@zmst.si
6 Nordijska hoja (Stadion) 7:00 - 8:00 Prijava na: nina.koncilja@zmst.si	7	8 Nordijska hoja (Stadion) 7:00 - 8:00 Prijava na: nina.koncilja@zmst.si	9 6-minutni test hoje (Šuštarjeva kolonija 41) 7:00 - 8:00 Prijava: (03) 56 24 273 Vadba v naravi (Kipe) 8:00 - 9:00	10 Nordijska hoja (Stadion) 7:00 - 8:00 Prijava na: nina.koncilja@zmst.si Zvišan krvni sladkor (Prostori CKZ) 12:00 - 13:30
13 Nordijska hoja (Stadion) 7:00 - 8:00 Prijava na: nina.koncilja@zmst.si Meritev telesne sestave in moči stiska rok (Prostori CKZ) 8:00 - 10:00	14 Povišane maščobe v krvi (Prostori CKZ) 12:00 - 13:30	15 Nordijska hoja (Stadion) 7:00 - 8:00 Prijava na: nina.koncilja@zmst.si	16 6-minutni test hoje (Šuštarjeva kolonija 41) 7:00 - 8:00 Prijava: (03) 56 24 273 Vadba v naravi (Kipe) 8:00 - 9:00	17 Nordijska hoja (Stadion) 7:00 - 8:00 Prijava na: nina.koncilja@zmst.si Vodena vadba v vodi (Bazen Trbovlje) 9:00 - 10:00 Prijava na: nina.koncilja@zmst.si
20 Nordijska hoja (Stadion) 7:00 - 8:00 Prijava na: nina.koncilja@zmst.si	21	22 Nordijska hoja (Stadion) 7:00 - 8:00 Prijava na: nina.koncilja@zmst.si Tehnike sproščanja (Prostori CKZ) 9:00 - 10:30	23 6-minutni test hoje (Šuštarjeva kolonija 41) 7:00 - 8:00 Prijava: (03) 56 24 273 Vadba v naravi (Kipe) 8:00 - 9:00 Zvišan krvni sladkor (Prostori CKZ) 12:00 - 13:30	24 Nordijska hoja (Stadion) 7:00 - 8:00 Prijava na: nina.koncilja@zmst.si
27 Nordijska hoja (Stadion) 7:00 - 8:00 Prijava na: nina.koncilja@zmst.si	28	29 Nordijska hoja (Stadion) 7:00 - 8:00 Prijava na: nina.koncilja@zmst.si	30 6-minutni test hoje (Šuštarjeva kolonija 41) 7:00 - 8:00 Prijava: (03) 56 24 273 Vadba v naravi (Kipe) 8:00 - 9:00	31 Nordijska hoja (Stadion) 7:00 - 8:00 Prijava na: nina.koncilja@zmst.si

DOGODKI V CENTRU ZA KREPITEV ZDRAVJA



AVGUST

Za udeležbo na dogodkih je obvezna prijava na 030 424 003 ali ckz@zd-trbovlje.si
Delavnice so za osebe z urejenim osnovnim zdravstvenim zavarovanjem brezplačne.

Pridržujemo si pravico do sprememb aktivnosti.

PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK
3 Nordijska hoja (Stadion) 7:00 - 8:00 Prijave na: nina.koncilja@zmst.si	4	5 Nordijska hoja (Stadion) 7:00 - 8:00 Prijave na: nina.koncilja@zmst.si	6 6-minutni test hoje (Šuštarjeva kolonija 41) 7:00 - 8:00 Prijave: (03) 56 24 273	7 Nordijska hoja (Stadion) 7:00 - 8:00 Prijave na: nina.koncilja@zmst.si Delavnica o tveganem in škodljivem pitju alkohola (Prostori CKZ) 12:00 - 14:00
10 Nordijska hoja (Stadion) 7:00 - 8:00 Prijave na: nina.koncilja@zmst.si	11	12 Nordijska hoja (Stadion) 7:00 - 8:00 Prijave na: nina.koncilja@zmst.si	13 6-minutni test hoje (Šuštarjeva kolonija 41) 7:00 - 8:00 Prijave: (03) 56 24 273	14 Nordijska hoja (Stadion) 7:00 - 8:00 Prijave na: nina.koncilja@zmst.si Tehnike sproščanja (Prostori CKZ) 9:00 - 10:30
17	18	19 Meritev telesne sestave in moči stiska rok (Prostori CKZ) 8:00 - 10:00	20 Vadba v naravi (Kipe) 8:00 - 9:00 Povišane maščobe v krvi (Prostori CKZ) 12:00 - 14:00	21 Vodena vadba v vodi (Bazen Trbovlje) 9:00 - 10:00 Prijave na: nina.koncilja@zmst.si
24	25	26	27 Vadba v naravi (Kipe) 8:00 - 9:00	28
31				