

# Well-being Day – pomůcky, aneb co s sebou

## **BOJOVKA V PŘÍRODĚ – Petra Babková (GymStr):**

S sebou: sportovní oblečení (raději starší), pevnou obuv, sraz u vchodu

## **CO NA TOM BĚHÁNÍ VŠICHNI MAJÍ?**

S sebou: běžecké boty a oblečení (kraťasy, tričko, mikina, tepláky/elastáky – záleží na počasí), láhev s pitím (stačí voda), sraz na šk. hřišti (kurt)

## **CREATIVE WRITING – Cassandra**

papír, propiska

## **CVIČÍME HRAVĚ A ZDRAVĚ – Eva Kulhánková (Fitko Eva Strakonice):**

S sebou: sportovní oblečení (není však podmínkou), N1

## **DEZERT Z JÍDELNY**

zástěra, š. kuchyně

## **FITNESS ZA OPONOU – Ondřej Marienka (šéfredaktor časopisu Kulturistika.cz):**

Pomůcky: oblečení na sport, případně podložka (není nutností). V případě dobrého počasí venku.

## **FOTODÍLNA**

vlastní fotoaparát, VT3

## **FYZIOTERAPIE**

podložka, ručník, kniha pod hlavu, B1

## **GROOVE DANCE – Jaroslava Divišová (odborník z praxe):**

Na lekci s sebou prosím pohodlné oblečení a pití. Tančit bude možno naboso, případně prosím o čistou pevnou obuv, A1

## **HÁČKOVÁNÍ – Jitka Panušková, Petra Zemenová (GymStr):**

Co s sebou: háček, příze (bude i k dispozici k půjčení), FL

## **IMAGINACE, SÍLA MYŠLENKY – Margareta Brabcová (GymStr):**

Na sebe volné, příjemné a pohodlné oblečení. S sebou deku nebo karimatku, psací potřeby (ideálně i pastelky), FR

## **JÓGA v denním životě – Dana Zákostecká (odborník z praxe):**

S sebou: pohodlné oblečení a jógu - tepláky, tričko mikina, ponožky. Karimatky budou k dispozici ve školním klubu.

## **KRÁSNOU ÚSMVĚ**

zubní kartáček, F1

## **KŮŇ A ČLOVĚK – relaxační aktivity s koňmi – Anežka Nečasová (odborník z praxe)**

Je nutné mít pevnou obuv, abychom zabránili případnému úrazu. Doporučujeme oblečení, na kterém nebude vadit trocha chlupů, služební parkoviště (u sborovny)

## **KUŽELKY - na opravdové kuželkové dráze – Zdeněk Valdman (odborník z praxe), Zuzana Valdmanová (GymStr):**

Podmínkou je obuv na halovou TV (čistá sálová obuv), sraz u hlavního vchodu

### **KURZ PŘEŽITÍ V PŘÍRODĚ – kpt. Sojka a kolegové vojáci (Armáda ČR)**

Doporučená výbava: vhodné oblečení na venkovní akci (po skončení budou účastníci smrdět kouřem a může dojít k poškození oblečení), sraz na služebním parkovišti u sborovny

### **MINDFULNESS (MEDITACE VŠÍMAVOSTI) aneb cesta ke klidu a rovnováze – Marcela Miková (GymStr):**

S sebou: pohodlné oblečení, podložku (karimatku) a nějaký polštářek, případně i deku nebo aspoň mikinu, F2

### **MODERNÍ UMĚNÍ NA VLASTNÍ KŮŽI – Martin Klecán (Muzeum Strakonice):**

Doporučeno s sebou: (podle toho, komu se s čím nejlíp pracuje): vodovky/tempery/fixy/pastelky, zkrátka jakékoliv barvy a/nebo cokoli, co by podle vás neměl postrádat avantgardní umělec..., VV

### **ODPOLEDNÍ POČTENÍČKO – Alžběta Fajová (GymStr):**

S sebou: kniha, dobrovolně káva, čaj, malé občerstvení, deka, polštářek, R

### **OTUŽOVÁNÍ**

S sebou si vezmi osušku, plavky, boty do vody, sraz před ředitelnu

### **RANNÍ A DOPOLEDNÍ POČTENÍČKO – Alžběta Fajová (GymStr)**

S sebou: oblíbenou knihu nebo knihu, kterou máš rozečtenou (klidně i povinnou četbu ;)), dále nůžky, lepidlo a barevné pastelky nebo fixy; dobrovolně deku, polštářek..., R

### **REGENERACE A SPORTOVNÍ MASÁŽ – Lucie Švejnhová (studentka TV a biologie):**

S sebou osušku nebo deku pod sebe, pohodlné oblečení, PS

### **ROZKVETLÝ GYMSTR aneb vytvořme něco, co tu po nás zůstane – Milena Slavíčková, Markéta Volmutová (GymStr):**

Rukavice si přineste vlastní, pokud možno zahradnické nůžky, další nářadí dodáme, sraz ve vestibulu proti hlavní nástěnce

### **STREETDANCE – Eva Koldová (RM Dance, MyWayCompany)**

Vezměte si pohodlné oblečení, ZSV

### **SPOLEČENSKÉ TANCE pro jednotlivce (nepárově) – Míra Císař (oktáva)**

Předpoklady: tenisky nebo společenské boty (dívkám nedoporučuji podpatky), krátké sukně (samozřejmě jen pro dívky), pokud to je možné, Z

### **TAI CHI**

čisté sportovní boty a oblečení, CH (změna učebny – aktuálně do chemie)

### **TRÉNINK PAMĚTI – Jitka Kotálová**

papír a propiska, D