

Maraton 24 hodin cvičení s RS se koná na mnoha místech po celé České Republice i v zahraničí.

Ve dnech **3. a 4. března** proběhne osvětová akce **Cvičební maraton MaRS**. Je to jediná celostátní, na pohyb zaměřená **charitativní kampaň v oblasti roztroušené sklerózy u nás. Zapojte se i vy!** Pokud se do cvičebního maratónu nemůžete zapojit, svou podporu můžete vyjádřit zasláním rádčovské SMS. **POŠLETE DMSku, VYZRAJEME NA RSKu! Ze svého mobilního telefonu pošlete 3. 3. nebo 4. 3. 2017 SMS zprávu ve tvaru DMS IMPULS na telefonní číslo 8 7777. Cena jedné DMS je 30 Kč.**

České Budějovice

Roska České Budějovice pro Vás připravila různé druhy cvičení v sobotu 4.března od 9 hodin ve Fitness Metropol. Čeká na Vás kruhový trénink, pilates, rehabilitační cvičení, pump, jóga v denním životě, power jóga, jumping a cvičení na míčích. Pro více informací kontaktujte Rosku České Budějovice, tel-776 369 693, roska@roska-cb.cz.

Brno

Roska Brno město pro Vás připravila cvičení v sobotu 4.března od 9 do 18 hodin v Lázních Rašínova (Rašínova 12 Brno). Program 9.00 hod zahájení, 9.20 kruhový trénink, 10 hod cvičení na židlích, 11 hod smícho-cviky pro dobrou náladu, 12 hod cvičení s overbaly, 13 hod posilovací cvičení a cvičení s gumou, 14 hod kondiční cvičení v tanečním rytmu, 15 hod aquaerobick v bazénu, 16 hod posilovací cvičení, velké míče, cvičení s gumou, 17 hod protahovací cvičení, míče, kruhový trénink. Kontakt: Roska Brno město, vlastablatna@seznam.cz, tel-608363294, 731226436

Hradec Králové

V Hradci Králové si mohou zájemci zacvičit ve sportovním klubu GoMango, s.r.o., adresa Hradečnice 995, Hradec Králové 500 09. Cvičení bude pouze v rámci pravidelných tréninků GoManga v pátek 3.3. od 16.45 do 20.00hod. Je třeba se předem přihlásit. Kontakt <http://www.gomango.cz>

A v sobotu 4.3. v 10hod se sejdou členové Rosky Hradec Králové v Šimkových sadech, kde se k MaRSu připojíme pohybovou aktivitou ve formě procházky.

Jihlava

V sobotu 4.března se bude cvičit ve Fitpeople na Bedřichově (adresa 8.března 2a, Jihlava) od 9 hodin. Kontakt: Jitka Večeřová, roska.ji@centrum.cz, tel-724 594 131

Karlovy Vary

V sobotu 4.3. si můžete od 9 do 13 hodin vyzkoušet různá cvičení v tělocvičně ZŠ Krušnohorská 735/11,360 10 Karlovy Vary. Je pro Vás připraven kruhový trénink, aquaerobick, chi-kung, jemná jóga, dětská jóga, port de bras, jin jóga, protahování ve dvojicích, jemná jóga a dance move. Kontakt-Lenka Geierová, Přihlašování online na: <http://marscvicenikv.cz/registrace/>

Liberec

V Liberci je pro Vás připraveno maratonské cvičení v sobotu 4.3. v 10,30 v aerobick studiu Endorfin, Pražská 15, Liberec. Cvičení je vhodné pro všechny bez omezení věku, přizpůsobeno schopnostem každého. Součástí bude trénink koordinace a relaxace. Přihlašovat se můžete Rosce Liberec (Veronika Borkovcova-603 579 630, roska-liberec@seznam.cz) nebo přímo ve studiu Endorfin (recepce Endorfin, tel-724 530 010, sms celý den).

Nový Bor

Roska Česká Lípa pro Vás připravila Maraton cvičení v Novém Boru. V sobotu 4.3.2017 si můžete od 14 do 17 hod zacvičit kruhový trénink, skupinové cvičení s prvky pilates a jógy nebo vyzkoušet trénink na pásu a rotopedu. Cvičení se koná v Novém Boru v tělocvičně ZŠ v Amultovicích a přilehlém fitnesscentru Olymp v sobotu 4.3. od 14 do 17 hodin. Kontaktní osoba: Karla Jínová-605 169 389

Olomouc

V pátek 3.března od 14 hodin si můžete s Roskou Olomouc a studenty fyzioterapie zacvičit na Fakultě tělesné kultury v Olomouci (FTK UP, budova A, Třída Míru 117). Kontakt Roska Olomouc: roska.olomouc@seznam.cz, tel-774 228 670

Ostrava-Klimkovice

Roska Ostrava vás zve na Maraton cvičení do Sanatoria Klimkovice v pátek 3.března od 16 do 21 hodin. Čeká na Vás zde kruhový trénink, cvičení páteře SM systém, trénink paměti, ukázky muzikoterapie a další. Kontakt: roska.ostrava@seznam.cz

Plzeň

V Plzni si můžete zacvičit v pátek 3.března od 10 hod do 17 hod v Mezigeneračním a dobrovolnickém centru TOTEM, Kaznějovská 51, Plzeň. Čeká na Vás kruhový trénink, jóga, ergoterapie a další skupinové cvičení. Kontakt: Roska Plzeň, roska.plzen@seznam.cz, tel-736 688 405

Poděbrady

Maraton cvičení s RS bude probíhat na mnoha místech po celé republice. V Poděbradech můžete podpořit tuto akci v pátek 3.března 2017 ve Fitness aréně: <http://www.centrumzdravehopohybu.cz/>

Jsou pro Vás připraveny tyto cvičební lekce:

17.30 Lekce Břicho pro Mars 2017

18.00 Kruhový trénink pro Mars 2017

19.15 Jóga pro Mars 2017 Kontakt: Renata Větrovská, tel-723 299 799, mobil Fitness Aréna-728 366 573 (přihlášení na lekce)

Praha

Od pátku 3.března od 17 hodin do soboty 4.března do 18 hodin je pro Vás připraveno 24 hodin kruhového tréninku na posilovacích a aerobních strojích. Dále pak cvičení pilates, jógy, taichi, relaxace, trénink kognitivních funkcí a další doprovodný program. Informace na <https://www.facebook.com/MaratonCviceniRoztrousenaSkleroza/> Přihlášení na jednotlivé cvičení: novotna.klara.k@gmail.com. Místo konání: Fitness Action, štúrova 1284, Praha 4-Krč.

Teplice

Cvičit budeme v sobotu 4.března od 9hod. (slavnostní zahájení) do 15hod formou kruhového tréninku v tělocvičně ZŠ Buzulucká. Máme příslibenou autogramiádu juniorské mistryně ČR v cyklokrose Martiny Mikuláškové, lidé si budou moci od 9hod do 12 hod vyzkoušet walkaide, mezi 11.45 - 12.15 bude k vidění ukázkou cvičení dětí z AKAS kroužků (Relax Teplice) - možná i krátké ukázky různých cvičení, které nabízejí v Relax Teplice. Zastoupena bude i firma I-moove, která bude mít ukázkou moderních technologií pro fyzioterapii. Doprovodný program si pro Vás připraví studenti fyzioterapie z UJEP. Pro bližší informace kontaktujte fyzioterapeutku RS centra Nemocnice Teplice: andrea.mareschova@kzcr.eu, tel-723 189 935, rezervace online mars-2017.reservio.com

Uherské Hradiště

V sobotu 4.března od 15 do 16 hod v Kulturním zařízení Pálenice, U Pálenice 257, Kunovice. Sraz účastníků ve 14 hod. Cvičit se bude kruhový trénink a cvičení na míčích. Kontakt: Alena Filová-734 703 879

Ústí nad Orlicí

Cvičit budeme v sobotu 4.3.2017 od 12 do 13 hodin v tělocvičně Golem Group v Letohradě pod vedením zkušené fyzioterapeutky paní Libuše Částkové.

Po cvičení plánujeme krátké posezení a povídání spojené s ochutnávkou přinesených domácích dobrot. Kontakt: Roska nad Orlicí, roska.uo@seznam.cz, tel-739 140 442

Velké Losiny

V pátek 3.3 a v sobotu 4.3 se můžete k Maratonu cvičení s RS přidat i v **Termálních lázních Velké Losiny**. Podrobnosti Vám rádi sdělíme na recepcích našich lázeňských hotelů. <http://www.lazne-losiny.cz/26169n-cvictte-s-nami-a-podporte-pacienty-s-roztrousenou-sklerozou-lazne-losiny>

Žďár nad Sázavou

V pátek 3.3.2017v 18 hodin je slavnostní zahájení se zástupci města od 19 hod orientální tanec, od 20 hodin cvičení s prvky či-kung, od 21 hod relaxace a meditace. V sobotu 4.března od 8 hod kruhový trénink, od 9 hod cvičení na strojích, od 10 hodin cvičení na židlích, od 11 hod Feldenkreisovo cvičení, od 12 hod jóga, od 13 hod cvičení na židlích, od 14 hod čínské zdravotní cvičení, od 15 hod cvičení na velkých míčích se stuhami, od 16 hod orientální cvičení, od 17 hod cvičení zumbly. Místo konání: Dolní 1, Žďár nad Sázavou. Pro více informací kontaktujte Roska Žďár: Karel Kessner, tel-737 535 753

Žírec

V pátek 3.března se bude cvičit v Domově sv.Josefa (cvičební sál Domova sv.Damiána) od 18 hodin dokud vydržíme. Cvičit se bude kruhový trénink, cvičení s prvky pilates a posilování. Kontakt: Hospodková Michaela, hospodkova@dsj-zirec.cz tel: 491 610 604