



# Opava v pohybu

## sportovní den pro celou rodinu

### 8-6-2024 - Městské sady

zábavné stanoviště a atrakce - 13:00-18:00  
vstup na Městské koupaliště zdarma - 9:00-19:00

#### Program veřejných lekcí od Colliery CrossFit Opava

---

- 13:30 - základy vzpírání pro děti
- 14:00 - fit dance
- 14:30 - cvičení pro děti
- 15:00 - tabata
- 15:30 - crossfit exhibice
- 16:00 - cvičení pro handicapované
- 16:30 - crossfit exhibice
- 17:00 - cvičení pro děti
- 17:30 - exhibice vzpírání



[www.opava800.cz](http://www.opava800.cz)

