

# ŽIRfit

SOBOTA,  
21. MAJ 2022

Z GIBANJEM DO ZDRAVJA

ŠPORTNA DVORANA ŽIRI

SOBOTA, 21. MAJ, 7.30-13.00

*Ste se že kdaj znašli v situaciji, ko ste za skupino prijateljev sopihali v hrib in si želeli, da bi bili bolj fit? Ali pa je bilo to mogoče med premikanjem pohištva, lovljenjem otrok okrog hiše, delom na vrtu ali ko ste v ogledalu zagledali trebušček, ki ga še nekaj let nazaj ni bilo tam?*

**Če ste odločeni, da je zdaj pravi čas za to, da vzamete svoje zdravje in dobro počutje v svoje roke ter naredite korak naprej, vas vabimo na letošnji ŽIRfit: 21. maja 2022 v novo športno dvorano Žiri.**

*Gre za enodnevni družabni dogodek, na katerem s sklopom meritev preverimo vaš telesni fitness z vseh zornih kotov: s hojo na 2 km preverimo zmogljivost vašega srčno-dihalnega sistema, s sklopom meritev v dvorani pa tudi vaše ravnotežje, moč celega telesa, koordinacijo gibanja in gibljivost. Na koncu vam predstavimo, kje se glede na opravljene meritve nahajate glede na svoje vrstnike oz. vrstnice, in vam svetujemo, kaj lahko na področju telesnega fitnesa storite za izboljšanje vašega zdravja in dobrega počutja.*

*Meritve potekajo v sproščenem okolju in so prilagojene različnim zmogljivostim in starostim, tako da se jih lahko varno udeležijo tudi starejši, za katere imajo pripravljen njim prilagojen nabor meritev.*

prijavi se!



ARCUSMEDICI.SI/DOGODEK/ZIRFIT-2022

poglej utrinke



ŽIRFIT 2018



ŽIRFIT 2019



MESI NA ŽIRFITU

izkoristi priložnost  
za teambuilding s  
sodelavci