



ZD AJDOVŠČI

ZDRAVSTVENI DOM AJDOVŠČINA

ZDRAVSTVENO VZGOJNI CENTER

# TESTI HOJE na 2km 2015



DATUM	KRAJ	LOKACIJA	URA
TOREK, 10.3.2015	AJDOVŠČINA	ŠPORTNI PARK RIBNIK	16.00 - 18.00
TOREK, 14.4.2015	VIPAVA	VOJAŠKI STADION VIPAVA	16.00 - 18.00
TOREK, 12.5.2015	AJDOVŠČINA	ŠPORTNI PARK RIBNIK	17.00 – 19.00
TOREK, 9.6.2015	VIPAVA	VOJAŠKI STADION VIPAVA	17.00 – 19.00
TOREK, 8.9.2015	VIPAVA	VOJAŠKI STADION VIPAVA	17.00 – 19.00
TOREK, 13.10.2015	AJDOVŠČINA	ŠPORTNI PARK RIBNIK	16.00 - 18.00

Na vsakem Testu hoje bo

- demonstracija nordijske hoje in predstavitev programa SVIT- programa za zgodnje odkrivanje raka na debelem črevesju

PRISRČNO VABLJENI!



## PREDTESTNE PRIPRAVE

- ❖ **Dva do tri ure pred začetkom** ne uživajte obilnejših obrokov hrane **in** ne kadite.
- ❖ **Na dan preizkusa in dan pred njim** se izogibajte težjim telesnim naporom.
- ❖ **Na dan preizkusa in dan poprej** ne pijte alkohola in ne uživajte poživil.
- ❖ Za preizkus se oblecite in obujte udobno in športno.

