

23. - 24. 9. 2022

#BEACTIVE DAY



**PŘIJĎTE SI ZDARMA ZACVIČIT
DO VÍCE NEŽ 200 SPORTOVIŠŤ
PO CELÉ ČESKÉ REPUBLICE!**

SEZNAM ZAPOJENÝCH SPORTOVIŠŤ

Vážené čtenářky, vážení čtenáři,

Kolikrát už se vám stalo, že jste stáli na váze nebo před zrcadlem a povzdechli si, že by to chtělo trochu více pohybu a trochu méně jídla? A kolikrát jste si okamžitě našli řadu výmluv, proč to nejde? Tuto situaci zažíváme všichni, ale na každém z nás už je, jak se s ní rozhodne vypořádat a jak moc bude ochotný vystoupit na určitou dobu ze své komfortní zóny a pokusí se změnit svůj životní styl. Výsledkem totiž nebude jen dobrý pocit po každém tréninku, ale také zcela objektivně lepší fyzická i psychická kondice a výrazně větší šance na delší život ve zdraví. A zdraví všichni chceme být a přejeme si ho navzájem nejen při významných výročích. Tak pojďme pro svoje zdraví něco udělat!



Dovolte mi, abych vám jménem českého fitness a sportovního prostředí hodila přátelskou rukavici a nabídla vám využít naše prostory i pomoc fitness a dalších sportovních trenérů a instruktorů. V pátek 23. 9. 2022 začne Evropský týden sportu, do kterého se prostřednictvím projektu #BEACTIVEDAY zapojuje více než 200 sportovišť z celé České republiky! Každé z nich si pro vás připravilo ZCELA ZDARMA unikátní program složený z nejrůznějších stylů cvičení včetně konzultací s odborníky na pohyb a stravu.

Fitness totiž zdaleka není jen činka! Fitness ani není jen pro mladé a vizuálně atraktivní modely a modelky. Do fitness nepotřebujete žádné drahé oblečky. Ale hlavně na fitness a pravidelný pohyb není nikdy pozdě!

Najděte si v našem seznamu zapojených sportovišť ta, která máte blízko svému bydlišti nebo své práci. Pak se podívejte na naše stránky www.dnyfitness.cz, kde najdete další informace o tom, jaký program pro vás vybrané fitness připravilo. A pak už konec výmluv, prostě přijďte!

My se na vás všichni moc těšíme!

Za tým #BEACTIVEDAY

Jana Havrdová

Prezidentka České komory fitness

O **#BEACTIVEDAY**

Každý ví, že pravidelně se hýbat je zdravé! Odráží se to na stavu naší fyzické i psychické kondice, na naší imunitě. Život ve vyspělé společnosti s sebou bohužel přináší čím dál méně pohybových aktivit, a to se přímo odráží ve zvýšeném výskytu onemocnění jako je nadváha, obezita, vysoký krevní tlak, diabetes a mnoha dalších.

Odpovědnost za naše zdraví je v rukou každého z nás! Proto využijte příležitosti a s novým školním rokem zařadte do svého rozvrhu i pravidelné cvičení! Více než 200 fitness center a dalších sportovišť z celé České republiky právě pro vás připravilo dny otevřených dveří **#BEACTIVEDAY**!

Kdy bude **#BEACTIVEDAY**?

#BEACTIVEDAY je součástí kampaně "Evropský týden sportu", který se tradičně odehrává v týdnu od 23. až do 30. září. Letos bude **#BEACTIVEDAY** probíhat hlavně ve dnech 23. a 24. září, ale sportoviště si mohou vybrat i jiné datum v týdnu.

Přijďte a vyzkoušejte si cvičení pod vedením našich trenérů a instruktorů!

Máte strach začít? Právě pro Vás je **#BEACTIVEDAY 2022! Přijďte!**

Těšíme se na Vás!

**VÍCE NA
DNYFITNESS.CZ**



PRAHA & Středočeský kraj



A centrum
Váš průvodce těhotenstvím
a rodičovstvím
Praha 8, Karlín | 23. - 24. 9.



Adventure Golf Club Budínek
Dobříš | 23. - 24. 9.



Aquapalace Praha
Čestlice, Praha-východ | 23. - 24. 9.



arha
STUDIUM ZDRAVÍ A RELAXACE
Praha 6, Bubeneč | 23. - 24. 9.



aura
Fit Lady Club

Aura Fit Lady Club
Praha | 23. - 24. 9.

• Pankrác • Strašnice • Jiřího z Poděbrad



Balance Club Brumlovka
Praha 4, Michle | 23. - 24. 9.



Beachklub Ládví
Praha 8, Kobylisy | 23. - 24. 9.



BeFit Club
Příbram | 23. - 24. 9.



Body positive yoga
Praha 8, Libeň | 23. - 24. 9.



Bootcamp Hany Dvorské
Praha 5, Smíchov | 23. 9.



Bowling Radava
Praha 7, Holešovice | 23. - 24. 9.



Clever Fit

Praha | 23. - 24. 9.

- Chodov • Černý most • Kotva



Fitness pro ženy

Contours Fitness Club pro ženy

Praha | 23. - 24. 9.

- Národní • Anděl
- Florenc • Břevnov



Centrum Loreto

Praha 8, Libeň | 23. - 24. 9.



Classic gym

Praha-Dolní Počernice | 23. - 24. 9.



CS Studio

Chýně | 23. - 24. 9.



Clever Fit - Kladno

Kladno | 23. - 24. 9.



Daily Fitness

Daily Fitness

Praha | 22. - 25. 9.

- Štěrboholy • Zličín



Dům jógy

Praha | 23. - 29. 9.

- Anděl • Vinohrady • Chodov



Dafit gym

Praha 10, Vršovice | 23. - 24. 9.



DejFit

dámský fitness klub

Praha 6, Vokovice | 23. - 24. 9.



Driving range Rohanský ostrov

Praha 8, Libeň | 23. - 24. 9.



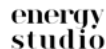
Eastside gym

Praha 6, Břevnov | 23. - 24. 9.



Elixír studio

Praha 2, Vinohrady | 23. - 24. 9.



VÁCLAV KREJČÍK

Energy Studio Václav Krejčík

Praha 1, Malá Strana | 23. - 24. 9.



EveryDay fitness

Praha 6, Ruzyně | 23. 9.



Factory Pro

Praha | 23. - 24. 9.

- Smíchov • Hradčanská



Fighter's Zone

Praha 1, Nové Město | 23. - 24. 9.



Fit Effect
Kladno | 24. 9.



Fit studio Venuše
Kladno | 23. – 24. 9.



FITINN
Praha | 23. – 24. 9.

• Centrum Stromovka • DBK, Krč



Fit Lady Club
Praha | 23. – 24. 9.
• Háje • Stodůlky



Fit Studio K2 Hiking
Příbram | 23. – 24. 9.



Fitness Clinic
Praha 13, Stodůlky | 23. – 24. 9.



Fitness Klánovice
Praha 9, Klánovice | 23. – 24. 9.



Fit Ateliér Barrandov
Praha 5, Barrandov | 23. – 24. 9.



Fitness Star
Praha 4, Chodov | 23. – 24. 9.



Form Factory
Praha | 23. – 24. 9.

FITNESS SVĚT



Fitness svět pod Palmovkou

Praha 8, Palmovka | 23. – 24. 9.



Fitness-4Life
Praha 9, Letňany | 23. – 24. 9.

- Anděl
- Butovice
- Eden
- Harfa

- Hostivař
- Karlín
- Palladium
- Pankrác
- Václavské nám.
- Vinohradská
- Vršovická



Fitness Action
Praha 4, Krč | 23. – 24. 9.



Fitnesscentrum Dobříš
Dobříš | 23. – 24. 9.



Gym Park Chodov
Praha 11, Chodov | 23. – 24. 9.



Harmony Dance studio
Praha 1, Nové Město | 23. – 24. 9.



Innerlook

Praha 8, Libeň | 23. – 24. 9.



JOHN REED Fitness
Praha 2, Nové město | 23. – 24. 9.



KAT Fitness
Lochovice | 23. – 24. 9.



MamiGYM
Praha 5, Stodůlky | 23. – 24. 9.



Monkey's Gym
Praha | 23. – 24. 9.

• OC Šestka • Galerie Harfa



Nová Trojka

Praha 3, Žižkov | 23. – 24. 9.



ONE GYM

Praha 4, Pankrác | 23. – 24. 9.



Oxygen
Příbram | 23. – 24. 9.

PLECHOVKA

PLECHOVKA
Praha-Dubeč | 23. - 24. 9.



HB DANCE
taneční škola
Praha 13, Stodůlky | 23. - 24. 9.



Prává Solná Jeskyně
Praha 7, Bubeneč | 23. - 24. 9.

Profi
Wellness

Profi Wellness
Kladno | 23. - 24. 9.



Samata Studio

Samata Studio
Praha 4, Kunratice | 23. - 24. 9.



Sedmička v pohybu
Praha 7, Holešovice | 23. - 24. 9.



SmíchOFF
Praha 5, Smíchov | 23. - 24. 9.



SoFiF
Velké Popovice | 23. - 24. 9.



Solná jeskyně
Zahradní Město
Praha 10, Záběhlice | 23. - 24. 9.



Sportklub Kladno
Kladno | 23. - 24. 9.



SQUASHPOINT
Praha 4, Háje | 23. - 24. 9.



Studio 123
Praha 5, Košíře | 23. 9.



Studio Cvička
Nové Strašecí | 23. - 24. 9.



Studio FitActivity
Praha 8, Dolní Chabry | 23. - 24. 9.

SUNNY LAND - FITNESS.CZ



T. J. Sokol Český Brod
Český Brod | 19. - 24. 9.



T. J. Sokol Milovice
Milovice | 23. - 24. 9.



Tap Academy Prague
Praha 7, Holešovice | 23. - 24. 9.



Titan Gym Unhošť
Unhošť | 24. 9.

UNDERGROUND
Gym

Underground Gym
Praha 10, Záběhlice | 23. - 24. 9.

VOLCANO
complex

Volcano Complex
Praha 5, Jinonice | 23. - 24. 9.

#BEACTIVE DAY

MORAVSKOSLEZSKÝ Olomoucký & zlínský kraj



AlpFit
pohybové studio
Vsetín | 23. - 24. 9.



Balans Studio
Třinec | 24. 9.



Be Free Fitness
Uherský Brod | 23. - 24. 9.



Be!Fitness
Petřvald | 23. - 24. 9.



Clever fit Karolina
Ostrava, Nová Karolina | 23. - 24. 9.



Daflex System
Kunčice pod Ondřejníkem | 23. - 24. 9.

Contours

Fitness pro ženy

Contours Fitness Club pro ženy
Frýdek-Místek, Třinec, Opava, Ostrava, Zlín | 23. - 24. 9.

- Frýdek-Místek
- Třinec
- Opava
- Ostrava – Zábřeh
- Ostrava – Poruba
- Zlín



Effect Studio
Vsetín | 23. - 24. 9.



EVA Fitness
Ostrava Hrabůvka | 23. - 24. 9.



Fit centrum MANDALA
Opava | 23. - 24. 9.



Fit Club Ostrava
Ostrava – Mariánské Hory | 23. - 24. 9.



Fitcentrum na Tribuně
Olomouc | 23. - 24. 9.



Fitclub Cross Body MT
Frýdek-Místek | 23. - 24. 9.



FitGun Training Studio
Karviná | 23. - 24. 9.



Fitness centrum Switching
Ostrava - Moravská Ostrava | 23. - 24. 9.



Fitness centrum Sembi
Bohumín | 23. - 24. 9.



Fitness Plovárna
Hranice | 23. - 24. 9.



Fitness pro ženy Havířov
Havířov | 23. - 24. 9.



Form Factory
Ostrava - Zábřeh | 23. - 24. 9.



GoFlex
Šumperk | 23. - 24. 9.



HEAT Fit
Zlín | 23. - 24. 9.



Help to be Fit
Olomouc | 23. - 24. 9.



Hot City Yoga
Ostrava | 24. - 25. 9.



Individual.Fitness
Ostrava | 24. - 25. 9.



JÓGA pod věží
Frýdek-Místek | 24. - 25. 9.



Nutrend World Fitness
Olomouc | 23. - 24. 9.



OMEGA, Centrum sportu a zdraví
Olomouc | 23. - 24. 9.



Ostrava 4u
Ostrava - Moravská Ostrava | 23. - 24. 9.



PEHA Gym
Opava | 23. 9.



Pilates Ostrava
Ostrava - Moravská Ostrava | 23. - 24. 9.



Pilates PRO
Ostrava | 23. - 24. 9.



Pohybové studio PANAX
Kroměříž | 23. - 24. 9.



Q fitness
Kopřivnice | 23. - 24. 9.



SC Ostrava
Ostrava - Moravská Ostrava | 23. - 24. 9.



Studio MAJAFIT
Frýdek-Místek | 23. 9.

#BEACTIVE DAY

JIHOMORAVSKÝ & PARDUBICKÝ Královéhradecký kraj & Vysočina



3D Fitness
Žamberk | 23. - 24. 9.



Arena fight club
Brno-jih | 23. - 24. 9.



AZ FITNESS
Brno-střed | 23. - 24. 9.



Bavte se pohybem
Náchod | 23. 9.



www.big1fitness.cz

BIG ONE FITNESS
Brno | 23. - 24. 9.

• Brno-Staré Brno • Brno-střed

Be Fit With Lucie

Be fit with Lucie
Hodějice | 23. 9.



Colds Gym
Třebíč | 23. - 24. 9.

Contours

Fitness pro ženy

Contours Fitness Club pro ženy

Brno, Pardubice | 23. - 24. 9.

• Brno, Galerie orlí
• Brno IBC • Pardubice



FIT-BODY
Břeclav, Hodonín | 23. - 24. 9.
• Břeclav • Hodonín



Factory-fitness
Brno – Bystrc | 23. – 24. 9.



Fit4all
Brno, Nový Lískovec | 23. – 24. 9.



fitpeople

Jihlava, Modřice | 23. – 29. 9.

- Jihlava – Bedřichov
- Jihlava – Billa • Modřice



Fitcentrum Chrudim
Chrudim | 24. 9.



FITINN OC Letmo
Brno–střed | 23. – 24. 9.



Fitness centrum Callisto
Vyskov | 23. – 24. 9.



FRIENDS FITNESS
Brno–sever | 23. – 24. 9.



Gladork gym
Znojmo | 23. – 24. 9.



Gym&Fun Hegedüs
Zdanice | 23. 9.



H Centrum
Pardubice | 19. – 25. 9.



Jéčko Fitness pro ženy
Hlinsko | 23. – 24. 9.



KS FitGym
Brno – Slatina | 23. – 24. 9.



LJ Fit
Znojmo | 23. – 24. 9.



Muay Thai Brno
Brno–jih | 23. 9.



Myfit studio Brno
Brno–střed | 23. – 24. 9.



OlfinCar Fitness Horská
Trutnov | 23. 9.



Pohybové studio Sanny
Znojmo | 23. – 24. 9.



RESTAART
Pardubice | 23. – 24. 9.



SPINNING&FITNESS
Brno–střed | 23. – 24. 9.



Sportovní areál Komec
Brno–jih | 23. – 24. 9.



Sportovní centrum Velké Meziříčí
Velké Meziříčí | 23. – 24. 9.



SunCity Solárium Fitness
Pardubice | 23. – 24. 9.



Tesla gym
Hradec Králové | 23. – 24. 9.



Top Figure Fitness
Velké meziříčí | 23. – 24. 9.



Tryger Blansko
Blansko | 23. – 24. 9.

JIHOČESKÝ & ÚSTECKÝ & PLZEŇSKÝ Karlovarský & Liberecký kraj



Barre Days

Šumavské Hoštice | 23. - 24. 9.



Be Vondrsfull

Liberec | 23. - 24. 9.



B-FIT

Rokycany | 23. - 24. 9.



Body Brí

České Budějovice | 23. - 24. 9.



Cardiofitness

Jablonec nad Nisou | 23. - 24. 9.



COMPANY

CO dance company

Frýdant | 23. - 24. 9.

Contours

Fitness pro ženy

Contours Fitness Club pro ženy

České Budějovice, Liberec, Karlovy Vary | 23. - 24. 9.

• České Budějovice • Liberec • Karlovy Vary



DELUKO

DELUKO sports

Jablonec nad Nisou | 23. - 24. 9.



Dům Salve

Chomutov | 23. - 24. 9.

eMOTION
FITNESS

eMOTION fitness

Plzeň | 23. - 24. 9.

ENERGY POINT

Energy*Point

Kláštevec nad Ohří | 23. - 24. 9.



EvianYoga studio

Ústí nad Labem | 23. - 24. 9.



Fit Studio O.K.

Tábor | 23. - 24. 9.



Fitness 14
České Budějovice | 23. - 24. 9.



Fitness Club Luky
Karlovy Vary | 23. - 24. 9.



Fitness Studio Hofmannovi
Louny | 23. - 24. 9.



Fitness Wellness Fontána
Teplíce | 23. - 24. 9.



Fit-sever
Rumburk, Centrum Fík | 23. - 24. 9.



FSA Jany Boučkové
Železný Brod | 23. - 25. 9.



Gymit!
Ústí nad Labem | 23. - 24. 9.



H.E.A.T. centrum
Litoměřice | 23. - 24. 9.



I'm Fit Liberec
Liberec | 23. - 24. 9.



JÓGA NA ZÁTÍŠI
České Budějovice | 23. - 24. 9.



Jógové studio Namaste
Karlovy Vary | 23. - 24. 9.



Jumping s Veronikou
Volary | 23. - 24. 9.



KrumloveGym
Český Krumlov | 23. - 24. 9.



KVALITA fitness & wellness
České Budějovice | 23. - 24. 9.



LCT Viton
České Budějovice | 23. - 24. 9.



Lucie Kratochvílová
Vchynice u Lovosic | 23. - 24. 9.



Michaela Patíková
Plzeň | 23. - 24. 9.



Marstafit - Centrum sportu a volného času
Libochovice | 23. 9.



MY FIT Český Krumlov
Český Krumlov | 23. - 24. 9.



Next studio
Teplíce | 23. - 24. 9.



Phoenix Fitness
Cheb | 23. - 24. 9.



Relax AC Teplíce
Teplíce | 23. - 24. 9.



SuperFitness
Jablonec nad Nisou | 23. - 24. 9.



Štěpánka a Zdeněk Drexlerovi
Most | 23. - 24. 9.



Taneční a fitness studio KH
Most | 23. - 24. 9.



T-Club
Ústí nad Labem | 23. - 24. 9.



VERTEX Fitness
České Budějovice | 23. - 24. 9.



Zuzana Švástová - prostor pro LADĚNÍ TĚLA
Liberec | 23. - 24. 9.



Začněte se zdravým životním stylem, abyste se cítili dobře.

Pravidelný pohyb a zdravá strava mají pozitivní dopad na vaše duševní i fyzické zdraví. Na Lékárna.cz najdete širokou nabídku fitness produktů a zdravých potravin, které se vám k tomu hodí. S výběrem vám rádi poradí naši online lékárníci.



Doplňky stravy

Sleva 10%

na nákup v kategorii
Potraviny a hubnutí.

V košíku zadejte kód:

BEACTIVEDAY

Platí do 30. 10. 2022.
Kód lze uplatnit pouze jednou.

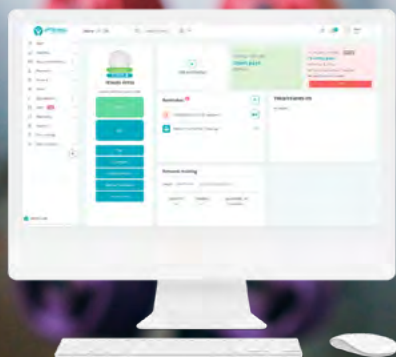
JSME LÉKÁRNA.CZ, HRDÝ PARTNER PROJEKTU

#BEACTIVEDAY

23.–24. 9. 2022

 **Lékárna.cz**
ABYSTE SE CÍTILI DOBRĚ

**eFitness
System**
i za 0 Kč
měsíčně



NEJLEPŠÍ SOFTWARE PRO REZERVACI LEKCÍ A PRODEJ ONLINE VE FITNESS KLUBECH

Potřebujete více informací?
Naplánujte si demo hovor >>



>> **eFitness System**

**ONLINE PLATBY A REZERVACE
APLIKACE PRO ČLENY KLUBU
SAMOOSLUŽNÉ FUNKCE
SNADNÁ SPRÁVA ČLENŮ**

BÝT MOBILNÍ BÝT ONLINE



ahoj.efitness.com

#BEACTIVEDAY - NEZKUSÍŠ, NEVÍŠ!

FITNESS NEJSOU JEN SVALY, FITNESS JE ZDRAVÍ!

KAŽDÁ Z NÁŠ MŮŽE BÝT JOGÍNKA!

LETOS TO DÁM I JÁ!



dnyfitness.cz | komorafitness.cz

ČESKÁ KOMORA
FITNESS

#BEACTIVE DAY

europa active
MORE PEOPLE. MORE ACTIVE. MORE OFTEN.



Funded by
the European Union