

LEKCE NORDIC WALKING PRO SENIORY MČ PRAHA 4

CHOĎTE S NÁMI PRO LEPŠÍ ZDRAVÍ, KONDICI A NÁLADU. TĚŠÍME SE NA VÁS.

Nordic Walking je společenský a pro seniory jeden z nejvhodnějších sportů, který lze provozovat i bez požadavku na předchozí sportovní zkušenosti, či fyzickou kondici.



Krčský les

16. 5. – 27. 6. 2019

5. 9. – 28. 11. 2019

ČTVRTEK 15:00 - 16:00 hod.

- sraz pod Thomayerovou nemocnicí,
na parkovišti Restaurace "U Labutě"
(doporučujeme dorazit cca 10 min před
zahájením) lekce budou probíhat pravidelně
s výjimkou dnů, na které připadají státní svátky.

**Všechny lekce mají občané Prahy 4
ve věku nad 50 let (vč. zapůjčení holí)
zdarma! Lekcí se můžete zúčastnit bez
předchozí rezervace.**



Jak probíhají lekce Nordic Walking?

Na začátku každé lekce probíhá rozcvička a zahřátí těla následuje instruktáž správné techniky Nordic Walking chůze, nastavení hůlek atd. Každá lekce je vedena třemi lektory, kteří vám rádi pomohou a poradí. Chůze samotná probíhá ve dvou výkonnostních skupinách. Na závěr lekce proběhne společné protažení.

Praktické informace

Na lekce doporučujeme vhodné oblečení a sportovní obuv. Jako zavazadlo volte batůžek nebo ledvinku. S sebou si noste lahev s pitím a malou svačinku (nutné u diabetiků). Pokud trpíte závažnějším onemocněním, závažnějším pohybovým omezením nebo se dlouhodobě nevěnujete žádné pohybové aktivitě, doporučujeme před zahájením konzultaci s ošetřujícím lékařem.

Lekce Nordic Walking pro MČ Praha 4 zajišťují Práve ted! o.p.s. a SK Aktivní senior, z.s.

Kontakt: info@prave-ted-ops.cz

**Informace o Nordic Walkingu a dalších akcích a aktivitách pro seniory
pořádaných Práve ted! o.p.s. sledujte na www.prave-ted-ops.cz**

Pokud se na našich stránkách zaregistrujete, budou vám chodit informace o novinkách do e-mailu.