



MĚSTSKÁ ČÁST
PRAHA 4



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 6. 4.–30. 11. 2017

ČTVRTEK 15:00 - 16:00 hod.

- sraz pod Thomayerovou nemocnicí,
u Restaurace "U Labutě"

(doporučujeme dorazit cca 10 min před zahájením) lekce budou probíhat pravidelně i o prázdninách 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 dvěma 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 botasky. 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 zajišťuje Právě ted! o.p.s.

Kontaktní osoba Hana Dvořáková, tel.: 604 538 438

Informace o Nordic Walkingu a dalších akcích a aktivitách pro seniory pořádaných Právě ted! o.p.s. sledujte na www.pravetedops.cz

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