

LEKCE NORDIC WALKING PRO PRAŽSKÉ SENIORY

ZVOLTE SI LEKCI, KTERÁ JE VÁM ŠITÁ NA MÍRU. CHOĎTE S NÁMI PRO LEPŠÍ KONDICI, ZDRAVÍ A NÁLADU.

KONDIČNÍ LEKCE V ČLENITÉM TERÉNU A VE VYŠŠÍM TEMPU

DIVOKÁ ŠÁRKA

3. 4.–26. 6. 2017 a 4. 9.–30. 10. 2017

PONDĚLÍ 14.00 – 15.30 hod

Sraz na konečné tram 20 a 26 (zastávka Divoká Šárka).
(doporučujeme dorazit cca 10 min před zahájením lekce)
Lekce se nekonají ve dnech na které připadají státní svátky.



LEKCE PRO ZAČÁTEČNÍKY A OSOBY SE ZDRAVOTNÍM A POHYBOVÝM OMEZENÍM

Lekce zaměřená na výuku správné techniky Nordic Walking chůze v převážně rovinatém terénu v nižším tempu.



STROMOVKA

5. 4.–28. 6. 2017 a 6. 9.–25. 10. 2017

STŘEDA 14.00 – 15.30 hod

Sraz: Výstaviště Praha Holešovice, konečná tram č 12 a 17
(doporučujeme dorazit cca 10 min před zahájením lekce)
Lekce se nekonají ve dnech na které připadají státní svátky.

VŠECHNY LEKCE MAJÍ PRAŽSTÍ SENIOŘI ZDARMA (VČ. ZAPŮJČENÍ HOLÍ TĚM, KDO JE NEVLASTNÍ).

Jak probíhají lekce Nordic Walking?

Každá lekce je vedena dvěma instruktory, kteří vám rádi poradí a pomohou. Na začátku každé lekce probíhá rozcvička a zahřátí těla. Následuje instruktáž správné techniky chůze s Nordic Walking hůlkami. Poté probíhá samotná chůze s hůlkami. Na závěr proběhne protažení.

Praktická doporučení

Na lekce doporučujeme vhodné oblečení, botasky a hůlky na Nordic Walking (pokud je nevlastníte, zapůjčíme vám je). Na lekce doporučujeme vhodné oblečení a botasky. Jako zavazadlo volte batůžek nebo ledvinku. S sebou si noste láhev 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.

Kontaktní osoba Hana Dvořáková, tel.: 604 538 438

Lekce Nordic Walking pro pražské seniory zajišťuje Právě ted! o.p.s. z dotace Magistrátu hlavního města Praha
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.