

## 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 teď! o.p.s. z dotace Magistrátu hlavního města Praha  
**Informace o Nordic Walkingu a dalších akcích a aktivitách pro seniory pořádaných Právě teď! o.p.s. sledujte na [www.pravetedops.cz](http://www.pravetedops.cz)**

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