

# DEN S NORDIC WALKING

## PRAHA 6 SPORTUJÍCÍ



Pojďte s námi sportovat a přijďte si vyzkoušet Nordic Walking.

Ve dnech **1.5. 2018 a 8.5. 2018** budou v oboře Hvězda probíhat výukové dny Nordic Walking (severské chůze).

Přijďte, naučíme vás, jak správně chodit se speciálními holemi pro tento sport a společně se vydáme na sportovní výlet do přírodního parku Šárka na Praze 6.

**Program :**

**1.5.2018** - Seznámíme vás se správnou technikou pro Nordic Walking

- Vysvětlíme vám, proč je Nordic Walking tak prospěšný pro náš organismus
- Společně se projdeme za pomoci speciálních holí po oboře Hvězda

**8.5.2018** - Společný sportovní výlet

- Trasa: letohrádek Hvězda - přechod do PP Šárka - zámek Jenerálka - Čertův Mlýn - Nebušická vyhlídka - letohrádek Hvězda

**Sraz účastníků je vždy u letohrádku Hvězda v 9,00 hod.**

Hole vám za poplatek 100,- Kč zapůjčíme.

**Alena Kopcová**

Mobil : +420 724 050 955

e-mail : [info@centrumpohybovychaktivit.cz](mailto:info@centrumpohybovychaktivit.cz)

[www.kcpa.cz](http://www.kcpa.cz)

Projekt finančně podpořila MČ Praha 6.



Komunitní Centrum  
Pohybových Aktivit

Městská  
část  
Praha

