

# DEN S NORDIC WALKING PRO SENIORY

## PRAHA SPORTUJÍCÍ - ZA PODPORY MHMP



28.9.2018 – areál královské obory Stromovka  
Sraz : v 9,00 hod před hlavní vstupní branou  
do Výstaviště Praha Holešovice  
Trasa : Výstaviště, Planetárium, Maroldovo  
panorama, jezírka v centru obory,  
Místodržitelství letohrádek,  
zpět k výstavišti



27.10.2018 – Kunratický les  
Sraz : v 9,00 hod stanice metra trasy C Roztyly  
Trasa : Metro Roztyly, rozcestí U labutě,  
podél Kunratického potoka k restauraci  
„U krále Václava IV.“, na rozcestí  
u Velkého altánu a zpět na metro

Co je účelem :

- Za dohledu školených lektorů vás seznámíme se správnou technikou pro Nordic Walking, vysvětlíme si jaké hole používat a proč je pro nás chůze s pomocí speciálních holí tak prospěšná pro náš organismus
- Společně se projdeme v přírodních parcích našeho hlavního města Prahy
- Strávíme příjemný den v kolektivu
- Uděláme něco pro své zdraví

Projekt se uskuteční za finanční podpory MHMP,  
účast pro seniory je zdarma,  
hole pro Nordic Walking Vám bez poplatku zapůjčíme.

Mobil: +420 724 050 955

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

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



Komunitní Centrum  
Pohybových Aktivit

