

Nordic walking v Praze



Přijďte si vyzkoušet tuto aktivitu pod odborným dohledem lektorů z 4fitness týmu Davida Hufa v parcích a lesích hl.m. Prahy

Chodce s hůlkami v rukou řada lidí pořád ještě vnímá spíš jako důchodce než sportovce. Někteří z těchto „důchodců“ by vám to v chůzi ale mohli pěkně natříť. Nordic walking – chůze s lehkými, skládacími hůlkami je mladá sportovní disciplína pro všechny generace. Hůlky tu nejsou proto, že přestávají sloužit nohy, nýbrž při chůzi pomáhají rozpohybovat celé tělo a přispívají ke svižnému tempu. Praha je pro pěší turistiku a pro severskou chůzi – nordic walking jako zrozená. Nabízí rovně i kopcovité terény, parky, přírodu, historická i jinak pozoruhodná místa, včetně zázemí, kde si oddechnout a načerpat síly. Pro Nordic walking i turistiku je cílem zároveň i cesta k němu, proto budujeme nové stezky pro chodce a omezujeme provoz vozidel. Přeji vám, ať máte pokaždé kam vyrazit a cestou nebo v cíli objevíte či poznáte něco nového, zajímavého. Skol!



PRA
PRA
PRA
PRA

HA
GUE
GA
G

**Praha
sportovní**

Začínáme 19. dubna 2010

Nordic walking - Aerobní aktivita, při níž dochází k adekvátní zátěži srdečně cévního systému a důkladnému zapojení celého těla. Je to výborná prevence proti civilizačním chorobám a vhodný kondiční trénink pro všechny, kteří mají rádi příjemně intenzivní pohyb na čerstvém vzduchu.

Den	Čas	Místo	Druh cvičení
Pondělí	10-10.50	Hvězda - sraz u vstupu z pláně na Vypichu	Nordic walking
Úterý	10-10.50	Kunratický les - sraz u Velkého Altánu	Nordic walking
Čtvrtek	10-10.50	Stromovka - sraz u restaurace Stará vozovna	Nordic walking

- LEKCE JSOU ZDARMA

- MOŽNOST PŮJČENÍ HOLÍ

- lekce může být zrušena lektorem na místě v případě nepříznivého počasí
- za případnou ztrátu cenností organizátor akce neručí
- cvičenci jsou povinni vždy před zahájením cvičení informovat lektora o případných zdravotních omezeních

www.praha-sportovni.cz