



rodinné centrum
Všetaty - Přivory

a Nordic Walking pro radost

Seznamovací lekce Nordic Walkingu pro Klub seniorů

Kdy: v sobotu 19.10. 2013 ve 14,00

Sraz: před Rodinným centrem Všetaty-Přivory ve Všetatech



Délka trasy: cca 2km

Hlavní cíl: Naším společným cílem je naučit se správné chůzi s holemi. Budeme klást důraz na správné držení těla, správnou techniku nohou a práci rukou.

S sebou: Vhodné oblečení, pohodlné obutí a hlavně dobrou náladu!

Cena: 0,-Kč (zaváděcí cena za půjčované hůlky i služby instruktora)

Rezervace míst: v RC Všetaty-Přivory, telefon 774975926 a email rcvsetatypřivory@centrum.cz nebo u Lenky Černoškové „Květinka“.

Prosíme, nahlaste se včas! Pokud nemáte vlastní hůlky a budete je chtít zapůjčit, nepameneňte uvést výšku své postavy, abychom měli pro Vás ty správné.