

SENIOR FITNES O.S. VÁS ZVE NA KULTURNĚ SPORTOVNÍ AKCI : Nordic Walking za krásami Prahy

Kdy :

středa 22.5.2013 v 8:30 hod na Letné u Metronomu

Trasa :

Z Letné přes Pražský hrad, Petřín na Kampu Celková délka cca 5 km.

Cíl :

Výuka nordic walking, procházka Prahou spojená s výkladem u jednotlivých památek.

Kdo :

Jít s námi může každý a to jak s hůlkami tak bez hůlek. Trasu lze přizpůsobit dle zdravotních možností a kdykoliv se lze odpojit a použít MHD.

Akce není podmíněna seniorským věkem.

Partneři :

Magistrát hl.m.Prahy, Nadace Charty 77/Konto BARIÉRY, Sue Ryder , Oční klinika Gemini , Lerko sport s.r.o.,

Co můžete získat :

Každý účastník dostane výhodné poukázky na slevu od našich partnerů a v Tyršově domě si může nechat bezplatně vyšetřit zrak.

Program :

8:30 – 9:30 prezence účastníků, předvedení a výuka správného postupu při nordic walking, prezentace našich sponzorů a spolupracujících organizací.

9:30 – 12:00 procházka Prahou po trase Letná – Belveder – zahrady hradu- Pražský hrad – Petřín – Kampa. Předpokládáme celkem cca 5 zastavení kde průvodci připraví pro zájemce informaci o jednotlivých památkách.

13:00 ukončení akce



Na startu bude zajištěna možnost seznámit se s použitím hůlek pro NW , jejich odzkoušení a bude zajištěna možnost zakoupení kvalitních hůlek za zvýhodněnou cenu. V cíli bude zdarma zajištěno změření a přezkoušení zraku v Tyršově domě pro všechny účastníky od odborníků kliniky **GEMINI**.

Předem přihlášení účastníci budou mít přednost jak u měření zraku, tak při zapůjčení hůlek. Jmenné přihlášky zasílejte na : l.kondrys@seniorfitnes.cz

Informace o Seniorfitnes na www.seniorfitnes.cz