

CVIČENÍ PRO SENIORY ZDARMA

Městská
část
Praha

6

Na cvičení Vás zve
Marie Kousalíková,
starostka MČ Praha 6.

Praha 6 rozvrh od 5. května do 3. října 2014

Dne 4. 6. 2014 se lekce konat nebudou z důvodu pořádání Sportovních her seniorů, na které jste srdečně zváni!

den	čas	druh cvičení	místo
pondělí	9.30 - 10.20	Cvičení pro seniory	Mosambická
úterý	10.30 - 11.30	Nordic walking	Ladronka
středa	10.00 - 10.50	Cvičení pro seniory	Petřiny
čtvrtek	10.00 - 11.00	Nordic walking	Hvězda

PETŘINY

= areál s fitness prvky vnitroblok Čilova ulice, program pro aktivní seniory

MOSAMBICKÁ

= areál s fitness prvky vnitroblok Mosambická a Evropská ulice, program pro aktivní seniory

LADRONKA

= start lekce sportovní chůze od usedlosti, vhodné pro všechny, kteří mohou chodit bez omezení

Organizační informace:

Cvičení je na vlastní zodpovědnost. O závažných zdravotních omezeních je nutno před zahájením cvičení informovat trenéra. Za ztráty osobních věcí v průběhu cvičení organizátor nenese hmotnou ani žádnou jinou zodpovědnost. Trenér je na místě vždy a v případě nepříznivého počasí rozhodne na místě, zda-li se cvičení z bezpečnostních důvodů nebude konat. Hůlky na nordic walking a cvičební podložku má každý své vlastní s sebou.

