

za podpory:



**Krajská rada seniorů Praha**

# Nordic walking na podporu Národního týdne trénování paměti

**KDY: Pátek 18.3.2016**

**ČAS: 14:00 – 15:30 hod**

**KDE: sraz v 13:45 u restaurace U Labutě**

(vedle Thomayerovy nemocnice v Krči v ulici Thomayerova 751/3)



**Akce je pro účastníky ZDARMA**  
Součástí pochodu bude výuka správné techniky  
chůze pod vedením zkušených lektorek.

Účastníci, kteří mají vlastní hůlky, se mohou akce zúčastnit bez předchozí registrace.  
K dispozici je omezené množství hůlek k bezplatnému zapůjčení.

**Zapůjčení hůlek je nutné si předem rezervovat** na [info@senior-help.cz](mailto:info@senior-help.cz)  
nebo na tel.: 603 852 715.

**S SEBOU DOPORUČUJEME:**

obuv a oděv odpovídající počasí, vhodné zavazadlo (nejlépe na záda)  
a hlavně dobrou náladu.

**Těšíme se na Vás!**