



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Město Jilemnice pořádá v rámci projektu "Rozvoj MA21 v Jilemnici"
Sérii přednášek - ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL



NORDIC WALKING

AKTIVNÍ STÁRNUTÍ

NEJEN pro seniory

USTUPNÉ - VOLNÉ



17. září 2018
16:00 - 18:00 hod.

**Dům s pečovatelskou
službou Jilemnice**

**Kurzem Nordic Walkingu Vás provede:
Mgr. Zuzana Lustincová**

- nastavení správné výšky, typy holí
- charakteristika NW a význam pro zdravý životní styl
- rozcvičení, zahřátí organismu
- technika NW, pohyb rukou, nohou, nášlap chodidla, postavení trupu
- chůze k Hraběnce, zopakování techniky, protahovací cviky
- závěrečné protažení

Nezapomeňte si s sebou vzít hole na Nordic Walking!

Změna programu vyhrazena.

Projekt: Rozvoj MA21 v Jilemnici
Registrační číslo projektu: CZ.03.4.74/0.0/0.0/16_033/0003005
Termín realizace: 01/2017 - 12/2018