

# NORDIC S HRDINKAMI

## ZÁKLADY TECHNIKY NORDIC WALKING

Přijďte získat **základy techniky** stále oblíbenější **severské chůze** - Nordic Walking a protáhnout si celé tělo. Na začátku si dáme malou rozvíčku, povíme si něco z teorie a základní techniky. Vydáme se na **procházku** vyzkoušet si vše v praxi a lekci zakončíme společným protažením. Kurz je vhodný pro **začátečníky i pokročilé**. Nabízíme vám také možnost zapůjčení holí.

Rezervaci holí pošlete na e-mail: [hrdinova.lenka@volny.cz](mailto:hrdinova.lenka@volny.cz) a připište svoji výšku.

### Co s sebou:

- pohodlné oblečení
- vhodnou obuv (ne sandále)
- ledvinku nebo malý batůžek s pitím

**Kdy: 1. a 8. září 2021 od 18.00**

**Kde: Farská humna**

**Vstup zdarma**



**AKTIVNĚ  
PRO ŽĎÁR**

Akci organizuje město Žďár nad Sázavou  
v rámci projektu Aktivně pro Žďár.



**ŽĎÁR NAD SÁZAVOU**