



Obecní úřad Dasnice pořádá
KURZ NORDIC WALKING
s přednáškou zdravého životního stylu

19.10.2019 v 10hod.
na sále hostince U bobra

Jedná se o skupinovou akci, na které se dozvíte informace o zdravém životním stylu a můžete ochutnat něco z praxe i teorie Nordic Walking.

Náplň dne:

- informace o zdravém životním stylu
- představení Nordic Walking , základní techniky a chyby NW
- občerstvení
- Nordic Walking v terénu
(vycházka s holemi do blízkého okolí)

Kurz je vhodný zejména pro seniory (nejedná se o závod, hodně se zastavujeme, vysvětlujeme, učíme se). Uvítáme i všechny příznivce turistiky a zdravého životního stylu.

Hole Nordic Walking si vezměte s sebou. V případě, že hole NW nemáte, kontaktujte nás předem na tel. č. 773 245 556, pokusíme se hole pro vás zapůjčit.

Aktivita je hrazena z dotace MPSV, dotační oblasti Obec přátelská seniorům.

