

# Rozpis aktivit platný od 1. 5. 2017

PRA  
PRA  
PRA  
PRA  
HA  
GUE  
GA  
G



VŠECHNY LEKCE  
JSOU **ZDARMA**

 BudFitSeniore.cz

den	čas	druh cvičení	místo setkání
pondělí	10.00 - 11.00	Nordic walking	Praha 10 Petrovice (sraz před vstupem do polikliniky ul.Ohmova 271)
úterý	9.00 - 9.50	Cvičení pro seniory	Fitness hřiště, Dům soc.slужeb ul. Bendova Praha Řepy
čtvrtek	9.00 - 9.50	Cvičení pro seniory	Fitness hřiště vnitroblok Evropská a Mosambická, Červený vrch - Praha 6

## CVIČENÍ PRO SENIORY

– intenzita a náročnost přizpůsobena pro seniory 55+, kombinace dechových, protahovacích, mobilizačních a nenáročných posilovacích cviků.

## NORDIC WALKING

– aerobní aktivita vhodná pro všechny, obzvláště pro seniory, při níž dochází k důkladnému zapojení celého těla. Je to výborná prevence proti civilizačním chorobám a vhodný kondiční trénink pro všechny, kteří mají rádi příjemně intenzivní pohyb na čerstvém vzduchu.

### Organizační informace:

Cvičení je na vlastní zodpovědnost. Maximální počet cvičenců na jedné lekci je 25. Počet cvičenců na Nordic walking je neomezen!! O závažných zdravotních omezeních je nutno před zahájením informovat trenéra. Za ztráty osobních věcí v průběhu cvičení organizátor nese hmotnou ani žádnou jinou zodpovědnost. Trenér je na místě vždy a v případě nepříznivého počasí rozhodne na místě, zda-li se cvičení bude konat. Hůlky na nordic walking a cvičební podložku má každý své vlastní s sebou.