

Rozpis aktivit platný od 1. 3. 2018

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	sraz před Poliklinikou Petrovice
úterý	9.00 - 9.50	Cvičení pro seniory	Sokolovna Řepy, ul. Na Chobotě
čtvrtek	11.00 - 11.50	Cvičení pro seniory	Bílá Hora, DDM U Boroviček 650/5

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.