



**21.5.2021**  
**18,00-19,30**  
**NORDIC**  
**WALKING**

**DYNAMICKÁ PROCHÁZKA**

Sejdeme se v Radimi na parkovišti před 18.00 hodinou. Čeká nás přibližně 5 kilometrů v dynamickém tempu severské chůze v jarní přírodě. Řekneme si něco o technice chůze, procvičíme jí v praxi, vyzkoušíme různé rychlosti chůze. Nebude chybět krátké rozehrání na začátku a uvolnění svalů na konci.

Co si vzít s sebou? Pohodlné oblečení a nízkou obuv.

Hole – pokud máte

Těším se na Vás

Irena

**Přijďte si  
provětrat hlavu i  
plíce a rozhábat  
celé tělo**

---

**Kromě chůze Vás  
čeká jemné  
protážení od  
hlavy až k patě**

---

**Hole na Nordic  
Walking si můžete  
zapůjčit**

---

**Rezervujte si místo  
na  
[www.jogaradim.cz](http://www.jogaradim.cz)**

**rezervace**

JógaRadim

Irena Mrázková

[www.jogaradim.cz](http://www.jogaradim.cz)

606653516