

# NORDIC WALKING PRO TĚLO A MYSL

## 13.6.2020

---



Srdečně Vás zveme  
na společný výšlap s holemi  
a rozšířeným programem  
pro zdravé tělo a mysl



### KDY?

- v sobotu 13.6. 2020
- hlavní program 9:00-12:00 (s možností pokračovat do cca 15:00)

### KAM?

- cílem je historický **Porčův mlýn** v Býkovicích, ke kterému se vydáme z Černé Hory

### CO A JAK?

- **začátek v 9:00**, kdy se společně rozcvičíme na hřišti v Černé Hoře, zopakujeme si a natrénujeme základy chůze
- poté se vydáme na 5km dlouhou rovinatou trasu podél říčky Býkovky. Po cestě budeme zábavnou formou aktivně pracovat nejen s tělem a principy zdravého pohybu, ale také s myslí. Za chůze, v zastaveních, ve dvojicích i společném kruhu. Čeká nás příjemný oddech v malebném prostředí rybníčků Na ohradě.
- **ve 12:00 dorazíme na Porčův mlýn, kde končí ofic. část programu – těm kdo nebudou pokračovat zajistíme odvoz k autu** (3,8km, 5min) v čase dle dohody (12-13:30)
- pokračujeme posezením na terase restaurace Porčův mlýn s možností oběda
- možnost projížďky na loďce po přilehlém rybníce, prohlídka historického mlýna
- se statečnými zájemci se kolem 14té hodiny vydáme pěšky zpět do Černé Hory
- **předpokládaný návrat v 15:00**, společné protažení 10min, odjezd

### ZA KOLIK?

- zpoplatněná je ofic část programu 9-12h, cena 150,-Kč

### PŘIHLÁŠENÍ

- přes mail [daniela.kalvodova@gmail.com](mailto:daniela.kalvodova@gmail.com)
- podrobné info vám zašleme před akcí

### CO JEŠTĚ?

- vhodné i pro zájemce, kteří se s Nordic Walking ještě neseťkali (nenáročná trasa, lehčí tempo i cvičení, zastávky)
- možnost zapůjčení NW hůlek, pokud nemáte vlastní

Těší se na vás Daniela