



SEVERSKÁ CHŮZE

zdravý pohyb pro všechny

úterý 29. dubna 2025
pobočka Slezské Předměstí
od 17 hodin

Povídání s Michaelou Weysovou o tom, co je severská chůze neboli nordic walking, čím je zdraví prospěšná a jak ji zapojit do svých denních aktivit.

Součástí besedy budou praktické ukázky chůze s holemi, ať už s půjčenými, nebo s vašimi vlastními. Vstupné 40 Kč.



SEVERSKÁ CHŮZE

zdravý pohyb pro všechny

úterý 29. dubna 2025
pobočka Slezské Předměstí
od 17 hodin

Povídání s Michaelou Weysovou o tom, co je severská chůze neboli nordic walking, čím je zdraví prospěšná a jak ji zapojit do svých denních aktivit.

Součástí besedy budou praktické ukázky chůze s holemi, ať už s půjčenými, nebo s vašimi vlastními. Vstupné 40 Kč.

