



## Sobotní nordic walking se cvičením kolem Labe, Poděbrady

Sobota 1.5. od 10:30-13:30h

2,5-3h chůze NW, trasa kolem Labe 9km s posilováním celého těla s gumičkou a na závěr posilování na podložce - 290Kč/lekcí – rezervace holí

Úschova věcí zajištěna v mém autě

### Program:

Sraz na parkovišti Bílkova u Jezera Poděbrady 10:20 (parkování zdarma a volné). Půjčení hůlek a gumiček. 10:30 vycházíme směr Nymburk podél Labe, po 4 km přejdeme řeku a druhou stranou návrat kolem Svatojánského pramene.

Průběh celého tréninku -vysvětlení správné techniky chůze s hůlkami, rozcvičení, dynamický strečink, chůze nordic walking, posilování celého těla včetně břicha, protažení. Trasa 9km dlouhá.

Příjezd vlakem možný 8:50 Praha Masarykovo n. – 10:09 Poděbrady

Informace a přihlášky: tel.728873579, [www.veruberu.cz](http://www.veruberu.cz)  
[veruberu.jandova@seznam.cz](mailto:veruberu.jandova@seznam.cz)