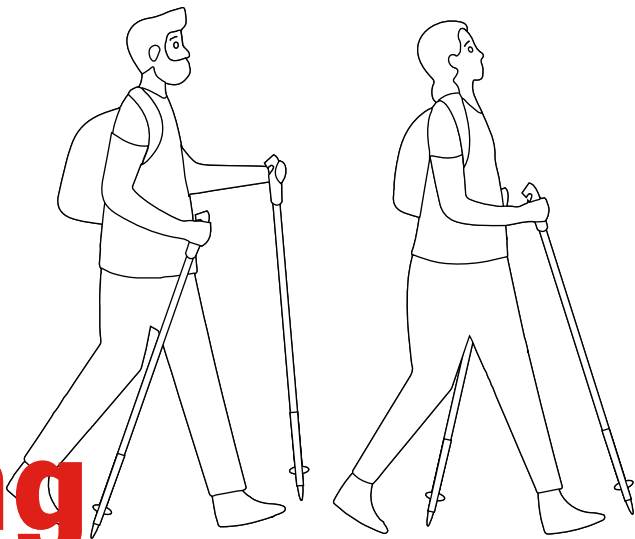


září—listopad 2026
vždy ve středu od 14 h

lekce **Nordic** **Walking**



Lekce budou probíhat každou středu od 9. 9. do 18. 11. 2026 vždy od 14 h.

- 9., 16., 23. a 30. září
- 7., 14. a 21. října
- 4., 11. a 18. listopadu 2026
- **Sraz je na zastávce autobusu Ohrada (linky 133, 207) směr centrum (Florenc, Staroměstská).**
- **Hole je možné si na místě zdarma zapůjčit.**
- Na lekce mohou přijít účastníci bez předchozí registrace, tj. i nepravidelně.
- Začátečníci mohou přijít kdykoliv, výuce správné techniky chůze se věnuje každá lekce.
- Doporučujeme účastníkům vybavit se vhodnou obuví, oblečením, pitím a ideálně batohem na záda.
- Lekce jsou v rámci projektu Trojka pro seniory ZDARMA.