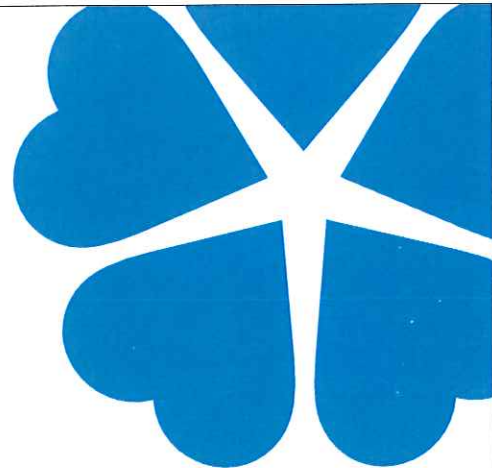


Zdravotně sociální fakulta  
Jihočeské univerzity  
v Českých Budějovicích



Vás srdečně zve na

# Odpoledne s nordic walking

Výuka správné techniky chůze nordic walking  
pro začátečníky a pokročilé

v kampusu Jihočeské univerzity

**v sobotu 28. 5. 2016**

od 13 do 17 hodin

Program:

- 13.00–13.30 registrace (zařazení účastnických lístků do tomboly), půjčení holí ZDARMA
- 13.30–14.00 ukázky správné techniky chůze nordic walking
- 14.00–14.15 vystoupení orientální tanečnice a lektorky MANUELY
- 14.15–14.30 rozcvička před vlastním pochodem s holemi
- 14.30–15.30 pochod nordic walking
- 15.30–16.00 ukázky správné techniky chůze nordic walking
- 16.00–16.30 losování tomboly, ocenění nejmladšího a nejstaršího účastníka
- 16.30–17.00 ukončení akce

V průběhu celé akce ZDARMA měření TK, P, BMI a celkového tuku přístrojem OMRON.  
Za poplatek 15 Kč je možné změření glykémie a za 30 Kč celkového cholesterolu.

Akce se koná pod záštitou děkanky Zdravotně sociální fakulty Jihočeské univerzity  
v Českých Budějovicích a ve spolupráci s Nemocnicí České Budějovice, a.s.

[www.zsf.jcu.cz](http://www.zsf.jcu.cz)