

KULTURNÍ CENTRUM „12“



pobočka Pertoldova 3346

Praha 4 - Modřany

tel.: 244 403 129



www.kc12.cz, e-mail: kc12@kc12.cz

LETNÍ VÝLETY S NORDIC WALKING

chůze s holemi i pro začátečníky

7. července v 10:00 - Modřany cik cak

Délka trasy je přibližně 4 km. Předpokládaný návrat je v 11:30 hodin.

21. července v 10:00 - Letiště Točná

Délka trasy je přibližně 5 km. Předpokládaný návrat je ve 12 hodin.

28. července v 9:45 - Chuchelský háj

Do Velké Chuchle pojedeme MHD. Autobus č. 253 ze zastávky Pavelkova odjíždí v 10:00 hod. Pokud máte vlastní hole, můžete se přidat cestou.

Terén je kopcovitější. Připravte se na mírné táhlé stoupání.

Odměnou Vám bude krásný výhled. Délka trasy je 4 km.

Předpokládaný návrat je ve 13 hodin.



Sraz je ve dvoře KC „12“, pobočka Pertoldova.

Součástí každé lekce je lehká rozcvička a vysvětlení techniky chůze.

Nezapomeňte na pít! Účastnický poplatek je 40,- Kč.

Pokud chcete hole zapůjčit, dejte nám, prosím, vědět předem.

Hole půjčujeme zdarma.

Vede Dana Šilhánková

Dopravní spojení: bus č. 139 nebo 253, stanice Pavelkova