

POJĎTE SE S NÁMI PROJÍT PRO MOZEK!

Pochod probíhá v rámci
Národního týdne trénování paměti

Pátek 18.března 2022 od 14 - 16 hod.
Praha - Stromovka u Planetária

U budovy Planetária se můžete těšit na různé aktivity, např.:

- Výuka **správné techniky chůze a správné techniky chůze s holemi Nordic Walking** (k dispozici několik lektorů NW)
- Samotný **pochod – různé vzdálenosti** pro různé cílové skupiny
- **Cvičení na propojování mozkových hemisfér** (žonglování, tanec atp.)
- **Cvičení zvyšující kapacitu plic** (dechová cvičení, ukázky jógy)
- **Ukázka "švihlé" chůze** a mnoho dalšího

Více informací na:

www.prave-ted-ops.cz/chodime-pro-mozek/