



## S MANDUCOU A TREKOVÝMI HOLEMI DO PŘÍRODY

Zveme rodiče a jejich děti na odpolední besedu o zdravém nošení dětí v šátkách, různých nosítkách a malým výletem do okolí.

Akce se koná:

v neděli 2.10.2016 od 13.30hod. v tělocvičně TJ Sokol  
Řícmanice

S lektorkou Lenkou Fasnerovou si ukážeme základní práci s nosítkem, vázání šátků, osvojíme si správnou chůzi s trekovými či nordic walkingovými holemi a nebude chybět cvičení, posílování, strečink a to vše společně s dětmi.

Tak že, milé mamky a tátové, vezměte své ratolesti a přijďte mezi nás! Můžete vzít i prarodiče, i ti ocení návod jak správně chodit s trekovými, nebo nordic walkingovými holemi.

A že nemáte ani nosítka, ani hole?  
Nevadí!

Několik jich budeme mít na půjčení.