



Cvičení pro seniory a cvičení pro maminky s dětmi

ZDARMA

**Městská část Praha - Čakovice vás srdečně zve na
Cvičení pro seniory a cvičení s případným hlídáním dětí
(zejména pro maminky) na území MČ Praha-Čakovice**

Zimní sezóna – od 1. 10. 2014 do 31. 3. 2015

Letní sezóna – od 1. 4. 2015 do 30. 9. 2015

Rozvrh cvičení

Úterý	10.00 – 10.50	senioři nordic walking
Středa	15.30 – 16.20	cvičení s hlídáním dětí
Čtvrtek	10.00 – 10.50	senioři cvičení

Úterní a čtvrteční cvičení: U zámeckého parku (vchod z ul. Cukrovarská).

Středeční cvičení: fitness hřiště pro seniory (součást ul. Bermanova a přilehlého Čakovického parku).

Podmínky pro účastníky:

- Cvičení je na vlastní zodpovědnost.
- O závažných zdravotních omezeních cvičenců je nutno před zahájením cvičení informovat trenéra.
- Za ztráty osobních věcí v průběhu cvičení organizátor nenese hmotnou ani žádnou jinou zodpovědnost.
- Trenér je na místě vždy a v případě nepříznivého počasí rozhodne na místě, zda-li se cvičení z bezpečnostních důvodů nebude konat.
- Hůlky na nordic walking a cvičební podložku má každý své vlastní s sebou.