

## **AKTIVITY NWC – leden – prosinec 2011**

29. ledna 2011 10:00 – 11:00 hodin  
**Kardiostezka** (sraz za pavilonem „A“ Výstaviště Flora)
26. února 2011 10:00 – 11:00 hodin  
**Kardiostezka** (sraz za pavilonem „A“ Výstaviště Flora)
26. března 2011 **Procházka generací aneb Nordic Walking pro každého**  
(výlet s NW za město, přesný čas a místo srazu po domluvě)
16. dubna 2011 10:00 – 11:00 hodin  
**Kardiostezka** (sraz za pavilonem „A“ Výstaviště Flora)
14. května 2011 **Procházka s NW ke Dni matek**  
(výlet s NW za město, přesný čas a místo srazu po domluvě)
24. května 2011 15:30 – 16:30 hodin  
**Kardiostezka** (sraz za pavilonem „A“ Výstaviště Flora)
11. června 2011 10:00 – 11:00 hodin  
**Kardiostezka** (sraz za pavilonem „A“ Výstaviště Flora)
19. června 2011 **Partnerství NWC – „Těšetice“**  
(výlet za město s programem, přesný čas, místo srazu i program po domluvě, zvlášť pozvánka bude následovat)
27. června 2011 10:00 – 11:00 hodin  
**Kardiostezka** (sraz za pavilonem „A“ Výstaviště Flora)  
akce s RC Heřmánek, vhodná pro rodiče s dětmi, zvlášť pozvánka bude následovat
17. září 2011 10:00 – 11:00 hodin  
**Kardiostezka** (sraz za pavilonem „A“ Výstaviště Flora)
28. září 2011 **Svatováclavská procházka – „Lošov“**  
(výlet s NW za město, přesný čas a místo srazu po domluvě)
14. – 16. října 2011 **Víkend s NW aneb Pryč s podzimní depresí**

(Wellness nebo Relax hotel na Moravě (Beskydy, Jeseníky bude upřesněno cena i s programem individuálně zájemkyním)

22. října 2011 10:00 – 11:00 hodin  
**Kardiostezka** (sraz za pavilonem „A“ Výstaviště Flora)
8. listopadu 2011 15:30 – 16:30 hodin  
**Kardiostezka** (sraz za pavilonem „A“ Výstaviště Flora)
3. prosince 2011 **Zimní krajina – adventní čas**  
(cca od 10 hodin, dle zájmu a počasí výlet za město nebo procházka adventní Olomoucí, po domluvě)

Akce na Kardiostezce jsou určeny především začátečníkům a kondičně slabším.  
Procházky za město jsou určeny kondičně zdatnějším jedincům.  
V případě nepříznivého počasí po domluvě přehodíme termín.

**Všechny zve a těší se Beata Zapletalová.**  
**Telefon: 58 844 3201 (všední dny 7-15,30 hod.)**  
**Mobil: 606 626 440**  
**Email: [beatas@centrum.cz](mailto:beatas@centrum.cz)**