

# 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** (na místě bude několik lektorů)
- 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

Partneři akce:



**Více informací na:**

**[www.prave-ted-ops.cz/chodime-pro-mozek/](http://www.prave-ted-ops.cz/chodime-pro-mozek/)**