



Pochod pro mozek 2024 – plánovaný časový harmonogram:

Pátek 15.3. 2024, Praha, Stromovka u Budovy Planetária.

14:00 hod. Zahájení akce, přivítání hostů a partnerů,

*po celou dobu trvání akce se bude o hudební podkres starat **DJ Růžový Partner** a bude možnost vyzkoušet si **žonglování s profesionály z Cirqueon***

14:10 hod. Pochod pro dobrou náladu kolem modelu Apollo 11 – ukázka švihlé chůze

14:15 hod. 2 km kolečko Nordic Walking s lektorkou (rychlejší tempo chůze, cca. 25-30 min)

14:25 hod. Pojdme si zkusit po potrénovat mozkové hemisféry žonglováním s profíky z Cirqueon

14:40 hod. 4 km kolečko Nordic Walking s lektorkou (svižnější tempo, cca. 60 min) –

14:50 hod. Dechová cvičení a jógové protažení s Táňou

15:00 hod. 2 km kolečko Nordic Walking s lektorkou Hankou D. (pomalejší tempo, cca. 40-45 min)

15:10 hod. 1 km kolečko Nordic Walking s lektorkou (pomalejší tempo, cca. 25 min)

15:20 hod. Pojdme si zkusit potrénovat mozkové hemisféry žonglováním

15:30 hod. Cvičení na zlepšení jemné motoriky s Hankou D.

15:50 hod. Závěrečný pochod švihlou chůzí kolem modelu Apollo 11 na terase Planetária

16:00 hod. Zakončení akce

Na akci bude omezená možnost zapůjčení Nordic Walkingových holí. Přesto doporučujeme, vzhledem k očekávanému velkému počtu účastníků, vzít si hole vlastní.