



**10 000 kroků pro zdraví!**  
**Dejte šanci chůzi!**



**PŘIDEJTE SE K DUBNOVÉ VÝZVĚ „10000 KROKŮ“ A PODPOŘTE GRYMOV V RÁMCI SOBOJE GALSKÝCH VESNIC!!**

Hledáme 33 (anebo i více) udatných bojovníků, kteří pravidelně chodí nebo běhají, ale i ty, kteří mají zájem udělat něco pro své zdraví a začít s pravidelnou chůzí nebo během.

Nemusíte být profesionální běžci ani ujít skutečně každý den 10000 kroků, ale postačí pravidelnost a odhodlanost a chuť aktivně se zapojit.

Počítají se jednotlivé výkony, ale i celodenní aktivity, tzn. stačí zaznamenávat krokoměrem nebo chytrými hodinkami počet kroků během dne. Každý den je třeba svůj celodenní výkon zapsat do přehledu na internetových stránkách [www.desettisickroku.cz](http://www.desettisickroku.cz) . Osoby nad 65 let mohou své výkony měřit např. na mapách a pouze nahlásit ušlou vzdálenost správci skupiny (Lence Zbytovské).

Se vším vám pomůžeme, vysvětlíme. Prosím hlase se Lence Zbytovské na tel. č. 775198904.

Více informací se dozvíte na [www.desettisickroku.cz](http://www.desettisickroku.cz) .