



# ENTRAÎNEMENT À LA COURSE À PIED / BĚŽECKÝ TRÉNINK

- **Un entraînement complet avec des professionnels est prévu pour les participants**
- 90 minutes (échauffement, course à l'extérieur, stretching)
- consultation individuelle
- vestiaires, douches au Running Mall
- gratuitement - diagnostic et analyse de vos appuis lors d'une course, dans le magasin adidas running – PIM store
- 20 % réduction sur tous les biens dans le magasin pour tous les participants
- salle de musculation de course Sport Lounge avec appareils de fitness et de cardio

- **Pro účastníky je připraven kompletní trénink s profesionálními trenéry.**
- 90 minut (rozcvičení, běh venku, strečink)
- individuální konzultace
- šatny, sprchy v zázemí Running Mall
- zdarma diagnostika a analýza běžeckého došlapu v obchodě adidas running – PIM Store
- 20% sleva na veškeré zboží v obchodě pro všechny účastníky akce
- běžecká posilovna Sport Lounge s posilovacími a kardio stroji

**LES PROCHAINES ÉDITIONS  
AURONT LIEU À 18H / PŘÍŠTÍ TRÉNINKY  
SE USKUTEČNÍ OD 18H:  
10. 4. & 15. 5. 2017**

**L'invité / host:**

**Ondřej Fejfar** – coureur de fond né à Vrchlabí, passionné de la course en montagne. Un débat de 20 minutes sur « La course dans les cieux » avant l'entraînement.

**Ondřej Fejfar** - vytrvalostní běžec z Vrchlabí, jehož vášní je horský běh v terénu. Před tréninkem 20 minut diskuse „Běh v oblacích“.

**LIEU / MÍSTO: STROMOVKA, LETNÁ  
RUNNING MALL, FRANTIŠKA KRÍŽKA  
461/11, PRAHA 7**

**Merci de vous inscrire auprès de Petra Hujerová  
hujerova@ccft-fcok.cz.**

**/ Prosíme, registrujte se u Petry Hujerové  
hujerova@ccft-fcok.cz.**