

ZAČÍNÁME SE PŘIPRAVOVAT NA PRAŽSKÝ MARATON. A VY?

Pojďme si užít báječné odpoledne v Running Mallu.

Datum: 9. dubna 2014 od 17 do 21h

Místo: Running Mall, Františka Křížka 461/11, Praha 7

Všichni jste srdečně zváni společností Run Czech, která pro Vás připravila skvělé odpoledne plné běhu a zábavy.

Počet účastníků je omezený, proto se neváhejte registrovat Lucii Zralé zrala@ccft-fcok.cz.

Program:

- **17h**
 - **Příchod účastníků**
 - Lehké občerstvení
 - Běžci mohou použít skříňky pro převlečení se do sportovního oblečení
- **17h30**
 - **Trénink**
 - Běžci se vydají s profesionálním trenérem do jednoho z krásných přilehlých parků.
 - Pro účastníky je připraven kompletní trénink: zahřátí se, protahovací cviky a osobní konzultace běžeckého stylu.
- **18h30**
 - **Odpočinek**
- **19h – 21h**
 - **Uvítací přípitek ředitele Run Czech, Carla Capalba**
 - Krátký proslov a představení RunCzech & Running Mall
 - **Občerstvení, hudba**

Co s sebou

- Sportovní oblečení a běžecké boty
- Oblečení na převlečení
- Dress code: casual

Hosté, kteří se rozhodnou neúčastnit se venkovního běhu, mohou využít vnitřní tréninkové zařízení, či si prohlédnout prostory Running Mallu a občerstvit se.

Vstupné zdarma.