

## NOUS NOUS ENTRAÎNONS POUR LE MARATHON DE PRAGUE. ET VOUS?

*Joignez nous pour un après-midi agréable dans Running Mall.*

Date : le mercredi 9 avril 2014 de 17 à 21h

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

Vous êtes invité par Run Czech qui a préparé pour vous un après-midi d'entraînement à la course dans une ambiance ludique.

Le nombre des participants étant limité, alors n'hésitez pas à vous inscrire auprès de Lucie Zralá [zrala@ccft-fcok.cz](mailto:zrala@ccft-fcok.cz).

### Programme:

- **17h**
  - **Arrivée des participants**
    - Service d'une collation et de rafraîchissements
    - Vestiaire mis à la disposition des coureurs
- **17h30**
  - **Course d'entraînement**
    - Les coureurs s'entraînent dans un environnement verdoyant avec l'aide d'un coach personnel.
    - Un entraînement est prévu pour les participants : échauffement et étirement, conseils sur leur style de course et consultation personnelle.
- **18h30**
  - **« Repos » & Transition vers la Soirée**
    - A l'issue de l'entraînement, des boissons seront servies aux participants
- **19h – 21h**
  - **Verre d'accueil et mot de bienvenue de Carlo Capalbo, le directeur de RunCzech**
    - Allocution et présentation "RunCzech" & the Running Mall.
  - **Restauration, boissons, musique**

#### Matériel à prévoir

- Vêtements de sport & chaussures de course
- Vêtements de rechange pour la soirée
- Dress code : casual

Les participants qui choisissent de ne pas prendre part à la course en extérieure sont cordialement invités à utiliser les installations sportives du site mais aussi à lier connaissance tout en profitant du buffet...

Entrée gratuite.