



# 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:  
13. 3. & 10. 4. & 15. 5. 2017**

**L'invité / host:**

**René Kujan** – maratonien, ultra maratonien et journaliste, il a fait le tour de l'Islande en un mois et en 32 marathons. Il le décrit dans son premier livre.  
**René Kujan** – maratonec, ultramaratonec a žurnalista, který vydal knihu o tom, jak za měsíc oběhl celý Island ve formě 32 maratónů.

**LIEU / MÍSTO: STROMOVKA, LETNÁ  
RUNNING MALL, FRANTIŠKA KŘÍŽKA  
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.**