

Total Chambers Cup

ENTRAINEMENT A LA COURSE A PIED AU RUNNING MALL Venez courir ou apprendre « comment s'entraîner et persévérer »

- Quoi :** Un entraînement à la course à pied, ateliers, ainsi qu'un riche programme d'accompagnement.
- Quand :** Jeudi 20 avril 2017, à partir de 17h00
- Où :** Running Mall – Centre de course situé entre le parc Stromovka et Letna
- Sur nous :** Tenue de sport
Chaussures de sport (il est possible d'en emprunter sur place)

Program

- **17:00 – 17:30** Arrivée des participants et mot d'ouverture d'un représentant de Total
- **17:30 – 18:00** Atelier sur le thème: de la course, la motivation, la prévention des blessures, sur une alimentation saine
- **18:00 – 18:30** Formation sur la course : diagnostique personnalisé de votre technique de course.
- **18:30 – 19:30** Formation sur la course : entraînement avec un coach professionnel de Running Mall dans les parcs de Stromovka ou Letenské
- **19:30 – 20:00** Formation sur la course : Stretching / yoga du coureur
- **20:00 – 20:30** Dîner sain pour tous les participants
- **20:30 – 21:00** Autres programmes individuels potentiels (shopping VIP au Adidas running - réduction de 20% au PIM Store, massages, tournoi de tennis de table et de football, présentations, etc.)
- **21:00** Fin de la rencontre

