

# ENTRAÎNEMENT À LA COURSE À PIED / BĚŽECKÝ TRÉNINK



- **Un entraînement complet avec un professionnel est prévu pour les participants.**

## Programme

**18h–18h30** gratuitement - diagnostic et analyse de vos appuis lors d'une course, dans le magasin adidas running – PIM store

**18h30–19h30** échauffement, course à l'extérieur, stretching

**19h30–20h** networking, rafraîchissement

- consultation individuelle
- vestiaires, douches au Running Mall
- 20 % réduction sur tous les biens dans le magasin pour tous les participants

- **Pro účastníky je připraven kompletní trénink s profesionálním trenérem.**

## Program

**18h–18h30** zdarma diagnostika a analýza běžeckého došlapu v obchodě adidas running – PIM Store

**18h30–19h30** rozcvičení, běh venku, strečink

**19h30–20h** networking, občerstvení

- individuální konzultace
- šatny, sprchy v zázemí Running Mall
- 20% sleva na veškeré zboží v obchodě pro všechny účastníky akce



Les prochaines éditions auront lieu /  
Příští tréninky se uskuteční:

mercredi / středa

**27. 3. 2019**

**17. 4. 2019**

**15. 5. 2019**

**19. 6. 2019**

**Départ / Start: Running Mall,  
Františka Křížka 461/11, Praha 7  
Lieu / Místo: Stromovka**

**Entrée gratuite pour les membres de la CCFT,  
non-membres 350 CZK TTC. /  
Vstup zdarma pro členy FČOK,  
pro nečleny 350,- Kč.**

**Merci de vous inscrire en ligne. /  
Prosíme, registrujte se online.**