

Total Chambers Cup

AKTIVNÍ MEETING V RUNNING MALLU
Pojďte si zaběhat aneb „jak začít a vytrvat“

- Co:** Běžecký trénink, seminář, občerstvení a bohatý doprovodný program
Kdy: čtvrtek 20. dubna 2017 od 17:00
Kde: Running Mall – běžecké centrum situované mezi parkem Stromovka a Letná
S sebou: Sportovní oblečení
Sportovní obuv (je možné vyzkoušet a zapůjčit si na místě)

Program

- **17:00 – 17:30** Příchod účastníků a úvodní slovo – zástupce Total
- **17:30 – 18:00** Seminář na téma: běh, motivace, prevence úrazů, zdravá výživa
- **18:00 – 18:30** Běžecký trénink: Individuální diagnostika běžecké techniky
- **18:30 – 19:30** Běžecký trénink: Výběh s profesionálním trenérem Running Mallu do parku Stromovka nebo Letenské sady
- **19:30 – 20:00** Běžecký trénink: Stretching/ běžecká jóga
- **20:00 – 20:30** Zdravá večeře pro všechny účastníky
- **20:30 – 21:00** Další případný Individuální program (VIP shopping v Adidas running – PIM store s využitím **20% slevy**, masáže, turnaj v stolním tenisu a fotbálku, vlastní prezentace atd.)
- **21:00** Konec aktivního meetingu

