

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



**La prochaine édition aura lieu /
Příští trénink se uskuteční:**

**mercredi / středa
7. 11. 2018, 18H30–20H**

**Lieu / Místo: Stromovka
Départ / Start: 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.**