

# ENTRAÎNEMENT À LA COURSE À PIED / BĚŽECKÝ TRÉNINK



- Un entraînement complet avec des professionnels est prévu pour les participants.

## Programme

**17h30–18h** gratuitement - diagnostic et analyse de vos appuis lors d'une course, dans le magasin adidas running – PIM store

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

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

- 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 profesionálními trenéry.

## Program

**17h30–18h** zdarma diagnostika a analýza běžeckého došlapu v obchodě adidas running – PIM Store

**18h–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:

**1. 10. 2018**

Invité / Host: **Eva Čerešňáková**,  
directrice de la compétition Miss  
Tchéquie / ředitelka soutěže Česká Miss

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](mailto:hujerova@ccft-fcok.cz).  
/ Prosíme, registrujte se u **Petry Hujerové**  
[hujerova@ccft-fcok.cz](mailto:hujerova@ccft-fcok.cz).