

# 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



CHAMBRE DE COMMERCE  
FRANCO-TCHÈQUE  
FRANCOUZSKO-ČESKÁ  
OBCHODNÍ KOMORA

La prochaine édition aura lieu /  
Příští trénink se uskuteční:

**10. 9. 2018**

**Lieu / Místo: Stromovka**

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

**Invité / Host: Jakub Podaný  
Conseiller en nutrition et sport /  
Výživový poradce a wellness coach**

**Merci de vous inscrire auprès  
de Petra Hujerová**

**hujerova@ccft-fcok.cz.**

**/ Prosíme, registrujte se u Petry Hujerové  
hujerova@ccft-fcok.cz.**