

VÝBĚH pro dámy se Školou pohybu v Braníku (Běžím s AVL)

Začátek: 21.05.2014 000 18:30

Kde: podél Vltavy na Braník, Praha

Informace:

1 - 1,5 hodinky dlouhý výběh se strečinkem, lehkým posilováním - tentokrát podél řeky v Braníku (Praha)

s sebou: sportovní oblečení a vhodnou (běžeckou) obuv, láhev pití

trénink je přizpůsoben všem výkonnostem; ideální je pro začátečníky, kteří se dozví např. jak strečovat a seznámí se s kompenzační cvičením atp.

"startovné": 50 korun - zahrnuje dárek

místo srazu bude upřesněno!

Akce se koná pod hlavičkou Běžím s AVL. 7. 6. závod v Liberci, 8. 6. v Hradci Králové, 27. 9. v Praze.

Plánujeme pro tebe pravidelné středeční výběhy s Martinem Tichým z WeSportu, který je ambasadorem Běžím s AVL a všestranným sportovcem a speciální výběhy pro dámy se Školou pohybu a Dámami na kole Katky Fadlovičové.

Lokality se budou střídát, akce budeme vypisovat na www.avlka.cz

Sleduj náš Facebook: www.facebook.com/bezimsavl

MARTIN TICHÝ

Aktivní hráč plážového volejbalu, mistr republiky a dlouholetý reprezentant, sportovní nadšenec, který má rád pohyb a sporty všeho druhu. Absolvent fakulty sportovních studií v Brně, trenér beachvolejbalu a organizátor různých sportovních akcí a kempů.

Narozen 7.6. 1986 v Praze.

Potvrzené týmy

Přihlášeno/kapacita: 0/10