BĚŽECKÝ TRÉNINK pro dámy se Školou pohybu na Vítkově (Běžím s AVL)

Začátek: 04.06.2014 000 18:30
Kde: Vítkov, Praha
Informace:
1 - 1,5 hodinky dlouhý výběh se strečinkem, lehkým posilováním - tentokrát na Vítkově (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 Fadljevičové.
Lokality se budou střídat, akce budeme vypisovat na www.avlka.cz
Sleduj náš Facebook: www.facebook.com/bezimsavl
KATKA FADLJEVIČOVÁ
Sportuje od mala. Nejdříve atletika, tenis, pak přišlo kolo a postupně se pro ni sport stal náplní i pracovního života. Založila sportovní magazín pro holky Dámynakole.cz a věnuje se sportovnímu marketingu a organizaci sportovních akcí. Snaží se zkušenosti z tréninků, závodů předávat dál a vést lidi ke sportu. Je to droga, nabíječ energie. "Věřím, že tělo i mysl jsou jedno a sport může ušetřit i pár kaček za prášky na nervy. V mojí sbírce najdete licenci trenéra atletiky, spinningu, výživového poradce a brzy i kondiční trenérky. Tak se na vás budu těšit, ať již v keckách, na kole nebo v posilovně," říká Katka.
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