

NORDIC RUNNING s MILANEM KÚTKEM

v Priessnitzových léčebných lázních Jeseník

aneb trénujeme s propagátorem běhání s holemi a redaktorem běžeckého časopisu RUN

V sobotu

14.10.2017

Dopolední lekce

10.00 - 12.30
hodin

Sraz na travnatém hřišti za lázněmi,
15 minut před lekcí.

Odpolední lekce

14.30 - 17.00
hodin



cena

300,- Kč

zahrnuje:

- 2,5 hodinovou výukovou lekci
- zapůjčení holí

Co se v lekci naučíte:

- správnou techniku a styl běhu s holemi
- zdravotní a tréninkové aspekty, bezpečnost

Více informací o Milanovi: www.behsholemi.cz

Přihlášky na: chodimespolu@centrum.cz

Na lekci je nutné se přihlásit předem.

