



## Venkovní trénink v Milíčovském lese

Pondělí 9.4.

18:30-20h

80-90 minut chůze nebo běh, posilování celého těla - 80Kč/lekce

### Program:

Lehkým během se zahřejeme, protáhneme a proběhneme Milíčovský les s mnoha zastávkami při kterých budeme posilovat všechny hlavní svalové skupiny, trénink zakončíme cvičením na podložce a protažením. **Doporučuji teplou mikinu a tepláky, které si necháte u mě v garáži a na cvičení na podložce obléknete. Nebojte se běhu, je to hlavně o cvičení!!!!**

### Kde? Milíčovský háj

Sraz Loosova 978/30, 149 00 Praha 4 - Háje (kousek od metra Háje) Lze uschovat věci, lze zaparkovat. Sraz u garáže.

### Informace a přihlášky:

[veruberu.jandova@seznam.cz](mailto:veruberu.jandova@seznam.cz), tel.728873579

[www.veruberu.cz](http://www.veruberu.cz)