

PARKOUR DAY

DEN S PARKOUREM VE FITPARKU PRO DĚTI OD 7 DO 13 LET

s Vovou, Kevinem a Pavlem

Místo konání: FITPARK U SPLAVU, Praha 10 – Uhříněves, U Nadýmače 200

Termín: SOBOTA 17. 11. 2018, 10 – 15 hodin

Cena: 690,- Kč

Program:

- 10:00 Zahájení, kontrola prezence
- 10:15 Společné hry a rozcvička
- 11:00 rozdělení do skupin A,B,C
 - 1. trénink parkouru a freerunning
- 12:00 Pauza na svačinu
- 12:30 2. trénink parkouru a freerunning
- 13:15 3. trénink parkouru a freerunning
- 13:45 Volné skákaní a příprava na závody
- 14:00 Zahájení závodu
- 14:50 Společné protahování, vyhlášení vítěze
- 15:00 Závěr, focení, videa

Sebou: svačina, sálová obuv, vhodné oblečení (tepláky, tričko)