

TECHNICKÝ SEMINÁŘ KICKBOXU (K-1)

s René Blažejovským



RENÉ
BLAŽEJOVSKÝ
OSOBNÍ TRÉNÉR
MUAY THAI



KDY:



KDE:

1.4.2023

1. část + 2. část

10:00-11:30 + 17:00-18:30

Pardubice

MG Team / OK Gym

Hůrka 1832

SEMINÁŘ se skládá ze dvou tréninkových jednotek.
NÁPLŇ jsou nácviky kombinací ve dvojicích a nácviky na lapách.
Vhodné PRO VŠECHNY VÝKONNOSTNÍ ÚROVNĚ.

S sebou KOMPLETNÍ CHRÁNÍČOVÉ VYBAVENÍ!

CENA za 1 trénink je **300 Kč**, za oba **500 Kč**, platba na místě.

Před každou tréninkovou jednotkou bude DOBROVOLNÝ BĚH
na cca 30-40 minut pohodovým tempem. Vybíhá se od OK GYMu
na Dubině směr Sezemice.

Dopolední běh od 9:00, odpolední od 16:00, sraz před gymem 5 min. předem.
Možnost využít šatny v posilovně.