



PARKOUR

12. 1. 2025

PARKOUR JE DISCIPLÍNA ZAMĚŘENÁ NA EFEKTIVNÍ A PLYNULÉ PŘEKONÁVÁNÍ PŘEKÁŽEK VE MĚSTĚ NEBO V PŘÍRODĚ. CÍLEM JE DOSÁHNOUT POHYBU, KTERÝ JE RYCHLÝ, KONTROLOVANÝ A PŘIROZENÝ. V PRAXI ZAHRNUJE BĚH, SKOKY, LEZENÍ, PŘEMETY A DALŠÍ TECHNIKY, KTERÉ POMÁHAJÍ PŘEKONÁVAT RŮZNÉ TYPY PŘEKÁŽEK.

PŘIJĎTE SI VYZKOUŠET UMĚNÍ POHYBU A PŘEKONÁVÁNÍ PŘEKÁŽEK NA LEKCI PARKOURU, KDE SE NAUČÍTE ZÁKLADY TÉTO DYNAMICKÉ DISCIPLÍNY POD VEDENÍM ZKUŠENÝCH TRENÉRŮ. BEZ OHLEDU NA VAŠI KONDICI ČI ZKUŠENOSTI, PARKOUR JE PRO KAŽDÉHO, KDO TOUŽÍ OBJEVIT NOVÝ ZPŮSOB, JAK SE HÝBAT A ZLEPŠIT SVÉ DOVEDNOSTI!!!!

**SRAZ: 14:25 NA ZASTÁVCE ÚSTŘEDNÍ HŘBITOV
NÁVRAT: TAMTÉŽ, ČAS BUDE JEŠTĚ UPŘESNĚN
CENA: 300**

**S SEBOU: PITÍ, SPORTOVNÍ OBLEČENÍ (HALA JE VYTÁPĚNÁ NA
CCA 15C)**

**V PŘÍPADĚ JAKÝCHKOLIV DOTAZŮ NEVÁHEJTE
KONTAKTOVAT VOJTU: TEL 773 222 593, MAIL
KAREL@ZEESKA.CZ**

