

BĚHEJ S KNIHOVNOU

25.10.2016 | 17.00

14 | 15 BAŤŮV INSTITUT

LEKCE BĚHÁNÍ
PRO ZAČÁTEČNÍKY

PŘIJĎTE SE PROBĚHNOUT

DO KRAJSKÉ KNIHOVNY FRANTIŠKA BARTOŠE VE ZLÍNĚ!

- 17.00** krátká instruktáž o běhání,
seznámení s technikou, ukázky - BUDOVA 15, SÁL B
- 17.20** rozcvička na platformě 14|15 BAŤOVA INSTITUTU
- 17.30** běh trasou od knihovny směrem k Prštnému
(délka trasy - cca 5 km, povrch - silnice)
- 18.15** strečink na platformě 14|15 BAŤOVA INSTITUTU

Běžíme za každého počasí! Pitný režim a zázemí zajištěno.