

Funkční trénink**č. 905/18****Termín: 14. 4. 2018****Místo: Olomouc**

Seminář volně navazující na loňský. Zkušený lektor představí či zopakuje principy funkčního tréninku, poté se bude věnovat zásobníkům cviků s důrazem na správné provedení s vlastní vahou a zejména s využitím „obyčejného i funkčního“ náčiní a nářadí. Též představí a vysvětlí tréninkové metody (HITT, Tabata, kruháč) využívané při funkčním tréninku. Seminář volně navazuje a rozšiřuje loňský, otevřen pro všechny zájemce nejen pro účastníky minulého.

Přihlášení online možné zde: <https://goo.gl/forms/t8diovDVpJT28RQa2>

Přihlášky do: 1. 4. 2018

Poplatek: člen ČOS 300 Kč, nečlen 500 Kč