

Team FREEMOVE



<http://freemoveteam.cz>

11. 1. 2020

ZŠ Oslavická VM

10:00 – 16:00

Cena celodenního programu: 690 Kč

Program workshopu:

10:00 - Prezence: příchod a registrace účastníků

10:30 - Úvodní slovo a zahájení akce

10:50 - Rozehřátí, rozběhání, rozcvička (WARMUP)

11:20 - Skupinový parkour trénink po stanovištích (WORKSHOP)

13:00 - Pauza na svačinu

13:30 - Povídání s FREEMOVE (Zeptej se na cokoli)

13:50 - Parkour Challenge (Výzva o nějaké ceny z freemoveshop.cz)

14:00 - Společný trénink na stanovištích, které se přizpůsobují individuálním zájmům každého účastníka (FREEMOVING)

15:00 - Strečink (protažení) + cviky na zpevnění vlastního těla

15:30 - Shrnutí celého dne + Autogramiáda

16:00 - Oficiální konec akce (Uklizená tělocvična)