



SEMINÁŘ PRO TRENÉRY MISTRY S MISTRY 8.9.2018

akce:	SEMINÁŘ PRO TRENÉRY AEROBIKU
termín:	08.09.2018
přesný čas:	prezence 8.9. od 8:30 , ZAHÁJENÍ V 9:00
místo:	Základní škola Hostýnská, Hostýnská 2100/2, 108 00 PRAHA 10
	https://hostynska.cz/
cena:	1 590 Kč
přihláška:	www.mistrysmistry.cz
platba:	účet: 5134061709/4000, VS: 898, zpráva příjemci: jméno účastníka
sebou:	přezutí, psací potřeby, oblečení do tělocvičny

PROGRAM	lektor	lekce
9:00 - 10:00	K. Faktorová	Pravidla soutěže MSM
10:00–10:45	K. Opočenská	Gymnastika ve sportovní přípravě
10:55–11:40	K. Opočenská	Gymnastika ve sportovní přípravě
11:50–12:35	P. Radičová	Tréninková jednotka
12:45–13:30	P. Radičová	Flexibilita, posilování- novinky z Itálie
13:40–14:25	pauza	
14:30–15:15	B. Svatošová	Aerobní řady, úvodní část hodiny
15:20–16:05	K. Klánová	Baletní průprava
16:10–16:55	D. Holzer	Funkční trénink

V případě změny vás budeme informovat na stránkách www.mistrsmistry.cz