



# Deň otvorených dverí v TAM (DOD)

**KEDY: 23.09.2023 - SOBOTA**

**KDE: Tréningová Akadémia Miletička**

**ČAS: 08,00 – 15,00 hod.**

**VSTUP: ZDARMA**

## **PROGRAM:**

- ❖ **SKUPINOVÉ TRÉNINGY** (v čase od 09,00 do 14,30 hod.)
- ❖ **INDIVIDUÁLNE TRÉNINGY s osobným trénerom ZDARMA / 1 tréning = 50 minút** (v čase od 08,00 hod do 14,00 hod.; potrebné objednať vopred (mailom alebo osobne na recepcii TAM) minimálne 48 hodín pred začiatkom DOD)
- ❖ **PREDNÁŠKA (Adam Kocian – mental coach)**
- ❖ **OPEN GYM** (v čase od 08,00 do 15,00 hod.)

## **ROZPIS SKUPINOVÝCH TRÉNINGOV a PREDNÁŠOK:**

### **PREDNÁŠKOVÁ MIESTNOSŤ:**

- Adam Kocian 11,00 – 12,30 hod PREDNÁŠKA "Efektívne zvládanie stresu: Praktické tipy pre lepšiu pohodu a výkonnosť"

### **HLAVNÁ SÁLA:**

- Martin Vydarený 9,00 – 10,00 hod KRUHOVÝ TRÉNING
- Jozef Lohyňa 9,00 – 10,00 hod VŠEOBECNÁ POHYBOVÁ PRÍPRAVA DETÍ (3 – 6 r.)
- Jozef Lohyňa 10,00 – 11,00 hod ZÁPASENIE dospelí

### **TANEČNÁ SÁLA:**

- Zuzana Svrčinová FORTIS DANCE deti (7 – 15 r.) 9,30 – 11,00 hod.
- Vira Fesenko POLE DANCE začiatočníci 11,00 – 12,00 hod.
- Vira Fesenko POLE DANCE mierne pokročilí 12,00 – 13,00 hod.

### **ČIERNA SÁLA:**

- David Svrčina STOLNÝ TENIS deti (7 – 15 r.) 9,30 – 11 hod.

### **MODRÁ SÁLA:**

- Vira Fesenko STREČING 13,30 – 14,30 hod.



Na skupinové tréningy sa odporúčame prihlásiť dopredu, nakoľko každá aktivita má obmedzený počet miest. Prihlášky prostredníctvom: online na web stránke TAM v časti Rozvrh ([www.treningovaakademia.sk](http://www.treningovaakademia.sk)), prostredníctvom rezervačného systému Bookio ([Služby-Bookio. | Rezervačný widget](#)) alebo mailom na adrese: [info@treningovaakademia.sk](mailto:info@treningovaakademia.sk).

### INÉ:

- ❖ 10% zľava na všetky TAM členstvá a permanentky počas DOD
- ❖ 15% zľava na všetky produkty na bare počas DOD

*\*Organizátor si vyhradzuje v prípade potreby zmeniť alebo upraviť program a podmienky DOD*