

8. ročník Dvanáctka běhá (2025)

19.12.2024 - | Městská část Praha 12

KC 12 a MČ Praha 12 v rámci programu Dvanáctka aktivní připravila pro všechny příznivce pohybu a zdravého životního stylu bezplatné lekce běhání pod vedením zkušených trenérů.

Běhá se ve dvou skupinách – začátečníci a pokročilí, každá skupina má vlastního trenéra. Lekce jsou doplněny o obratnostní a posilovací cvičení. Tréninky jsou určeny všem věkovým kategoriím a jsou bez předchozí registrace, stačí přijít na místo srazu.

Kdy: od 2. ledna do 18. prosince 2025, každý čtvrtek od 18:00

Kde:

- lichý týden: TJ Spartak Modřany v Modřanské rokli (sraz je v 18:00 na házenkářském hřišti)
- sudý týden: ZŠ Smolkova, Smolkova 565/8 (sraz je v 18:00 před vchodem do tělocvičny se šatnami – na konci ulic Smolkova a Machuldova přes parkoviště školy)
- v období 2.1.-27.3. a 6.11.-18.12. pouze ZŠ Smolkova
- v období letních prázdnin od 3.7. do 28.8. je sraz v 18:00 ve vestibulu KC 12, Jordana Jovkova 3427/20

Ve všech objektech jsou k dispozici šatny se sprchami a zázemí. Lekce jsou zdarma pro občany MČ Praha 12.

Trenér pro pokročilé běžce:

Jiří Kalista, jirikalista@seznam.cz, tel. 604 972 334

Jiří Kalista začínal a působil v oddíle rychlostní kanoistiky Sparta Praha, poté v TJ Lokomotiva Praha. Je také pořadatel a zakladatel závodu Modřany Ravine Run!, který oslavil již 20 let. Mezi záliby Jiřího Kalisty patří běhání, cyklistika, zimní plavání, běh na lyžích, hiking.

Trenérka pro začátečníky:

Iva Bejčková, iva@hop4.fit, tel. 724 036 477

Ing. Iva Bejčková je zakladatelka společnosti Hop4Fit a lektorka kurzů dětí a cvičení pro ženy. V roce 2015 absolvovala rekvalifikační kurz Instruktorka Bodystylingu a je držitelkou několika certifikací – Fitmami Instruktorka, Fitmami In-line Instruktorka, Instruktorka základních pohybových aktivit dětí a mládeže, Výživový poradce aj. Iva má dvě děti a má ráda hory, otužování, jízdu na kole a in-line bruslení.

Jedná se již o 8. ročník této sportovní akce Dvanáctka běhá. Akce se setkala v minulosti s velkým ohlasem a zájmem ze strany veřejnosti.

https://www.praha12.cz/vismo/dokumenty2.asp?id=109538&id_org=80112