



Je to tu. Po úspěšném tažení na Slovensku zavítá sportovní a společenská událost i do Prahy. O co jde? V sobotu 22. června se budete moci stát součástí nejstylovější dámské jízdy s názvem Justwoman by Reebok. Cílem je vytvořit silnou komunitu žen, které se vzájemně podporují, inspirují a směřují za stejným cílem – cítit se krásně a být fit. Přidejte se i vy! Zažijete den plný zábavy, pozitivní energie a ještě si spolu se svými kamarádkami zasportujete.

Těšit se můžete na bohatý doprovodný program a množství atrakcí určených jen a jen pro ženy. Svou účastí navíc podpoříte i Ligu proti rakovině.

Zapomeňte na chvíli, že jste mámou, manželkou, studentkou, zaměstnankyní nebo podnikatelkou. Bud'te na chvíli ženou, která chce udělat něco jen a jen pro sebe. Vystoupíte z kolotoče povinností, dopřejete si oddech na čerstvém vzduchu a o nic se nemusíte starat. Zajištěno pro vás bude vše, co je potřeba k tomu cítit se skvěle!

Na co se můžete těšit?



Letošní ročník se opět skládá ze tří hlavních aktivit – jógy, 4 kilometrového běhu a paddleboardu. Sporty však nebyly vybrány náhodně. Ranní hodina jógy dokáže perfektně nastartovat celý organismus a postará se o rovnováhu těla a mysli. Běh je výzvou. Nezáleží na tom, zda běháte pravidelně nebo zda náhodou nejste zrovna ve formě. Pod dohledem zkušených trenérů a za podpory přítomných žen to dokážete. Nebude se běhat na čas, ale pro radost, protože jen díky silnému pozitivnímu vztahu se sport stává vášní a ne povinností.

A na závěr paddleboard, ve kterém v poslední době nachází zálibu stále víc žen bez ohledu na věkovou kategorii. Je to nejen zábava, ale také skvělá aktivita na formování celé postavy.

Začněte si věřit krůček po krůčku

Obáváte se, zda to celé zvládnete? Vůbec nemusíte! Můžete začít s přípravou předem. Organizátoři připravili pravidelné otevřené tréninky jógy a běhu, na které se již nyní můžete prostřednictvím webových stránek www.justwomancz.cz přihlásit. Čím dříve začnete, tím dříve si tyto aktivity zamilujete a ucítíte jejich pozitivní účinek.

Bohatý doprovodný program

Chcete se přijít podívat a akci si užít především jako návštěvníci pozorovatelé? Přijďte a vezměte klidně celou rodinu. Ve spolupráci s partnery projektu budou součástí dne i mnohé doprovodné aktivity a společenský program. Všechna úžasná překvapení jsou postupně odkrývána na facebooku, případně na webu.

Můžete jen získat

Zakoupením vstupenky získáte kromě vstupu také startovací balíček, ve kterém najdete sportovní tričko značky Reebok, podložku na cvičení, pitný režim, kosmetickou novinku a množství dalších dárků od našich partnerů. Kromě toho chceme i letos podpořit informovanost o prevenci rakoviny a společně tak podpoříme **Ligu proti rakovině**.

Těšíme se na vás 22. června 2019 na Střeleckém ostrově v Praze nebo již dříve na některém z otevřených tréninků. Pokud toužíte po tom cítit se skvěle, oddechnout si, zasportovat a také podpořit dobrou věc, určitě byste neměla chybět.

Ještě váháte? Prohlédněte si fotografie z předchozího ročníku.

www.justwomancz.cz