

Nečekáme na leden, hýbeme se už v prosinci



Ahoj přátelé, příbramáci.

Jsme Těloclick a rozhýbáváme lidi v okolí.

Potřebujete s nastupujícím koncem roku novou dávku motivace k pravidelnému pohybu?

Představujeme vám prosincovou charitativní výzvu dvoučlenných týmů.

Spolu s vámi chceme běžet, šlapat, chodit a plavat pro skvělou věc. Pro sbírku na podporu spolku [Fit Senior v Příbrami](#).

Čím více se budeme v prosinci hýbat, tím více pro sebe uděláme a pro spolek vybereme.

Podpořit sbírku můžete zde: darujeme.cz

A jak na to?

1) Vytvořte dvoučlenný tým s pěkně vymazleným názvem a zapište se do naší [tabulky výkonů](#).

2) Vstupenkou do výzvy je příspěvek do [této dárcovské výzvy](#). Necháme to na vás a věříme, že se nám podaří vybrat pěknou částku, kterou následně Těloclick znásobí. Moc děkujeme. Připojte se do Whats-up skupiny přes QR kód výše a sdílejte pohybové zážitky.

3) Pak už stačí jen sportovat a zapisovat výsledky do tabulky, ale pozor, výkony je potřeba přepočítat pomocí koeficientů.

Vše je vysvětleno v [tabulce výkonů](#). Není třeba nic prokazovat, prostě si věříme.

4) Soutěžíme o nejlepší týmy, o pravidelnost pohybu a hlavně „nalétáme“ hezkou porci kilometrů. Kalorie, které vydáme o Vánocích, v klidu doplníme.

Pojďme do toho!

