

Naval | spotkanie autorskie w Empiku w Manufakturze

kategoria:

Lato w mieście

Dla seniorów

Spotkania autorskie

Literatura

autor: informacja prasowa Empiku

Manufaktura (91-062 Łódź, ul. Jana Karskiego 5)

05.09.2019

godz. 18:00 - 20:00

Spotkanie autorskie z Navalem i promocja najnowszej książki pt. „Ekstremalnie. Poradnik treningowy” (Wydawnictwo Bellona). Wstęp wolny.



Grafika promująca wydarzenie: Naval | spotkanie autorskie w Empiku w Manufakturze , fot. mat. Salon Empik Łódź Manufaktura

Jak przejść selekcję do jednostki specjalnej? Jak przygotować się do maratonu i triathlonu? Jak utrzymać formę i świetną kondycję? Na te pytania i wiele innych odpowiada w swojej najnowszej książce pt. „Ekstremalnie. Poradnik treningowy” (Wydawnictwo Bellona) jeden z najsprawniejszych ludzi w Polsce – Naval. Autor służył w GROM-ie jako operator w zespole bojowym przez czternaście lat. Sporą część tego czasu spędził na licznych misjach zagranicznych w Zatoce Perskiej, Iraku i Afganistanie. Zanim przeszedł selekcję do GROM-u, był żołnierzem 1 Pułku Specjalnego, służył w Libanie w misji pokojowej ONZ. Za swoją służbę był wielokrotnie odznaczany, w tym najwyższymi odznaczeniami wojskowymi, jakie można otrzymać w Polsce za czyny bojowe poza granicami kraju m.in. Krzyżem Kawalerskim Orderu Krzyża Wojskowego. Po zakończeniu czynnej służby wojskowej nadal jest aktywny sportowo, uczestniczy w ekstremalnych biegach z przeszkodami, takich jak Runmageddon oraz ultra długich biegach.

Dodatkowe informacje:

Więcej informacji o spotkaniu na [facebookowym wydarzeniu](#).

Na spotkanie wstęp wolny.

Organizatorzy: [empik](#) i [Wydawnictwo Bellona](#)

Czas i miejsce:

5 września (czwartek) 2019

godz. 18.00-20.00

Salon Empik Łódź Manufaktura

91-071 Łódź, ul. Karskiego 5

kom.: +48 224 627 250

e-mail: obsługa.klienta@empik.com

<http://www.empik.com/>

- TAGI:
- spotkanie autorskie
- książki