* 9:45 – Příchod a zápis na akci.
* 10:00– Oficiální zahájení workshopu.
* 10:10 – Představení trenérů.
* 10:20 –Společné rozehřátí a rozcvička.
* 10:50 –Trénink na stanovištích.
* 11:00 – Kong Vault miniworkshop
* 11:30 – Wall Spin miniworkshop
* 12:15 –Přestávka na svačinu/oběd.
* 13:00 – Druhá část tréninku na stanovištích.
* 13:30 – Back Flip miniworkshop
* 14:00 – Flow miniworkshop
* 15:00 – Fotografování, oficiální ukončení a rozloučení.

Po celou dobu konání workshopu bude možné objednání parkourového oblečení a náramků, či dalších doplňků.