



**UNIVERZITA
TŘETÍHO VĚKU**
Masarykova univerzita

Komenského nám. 2, 602 00 Brno
www.u3v.muni.cz, mail: u3v@rect.muni.cz, tel.: 549 49 8141
Úřední hodiny: Po, St: 9.00 – 11.00, Út, Čt: 13.00 – 15.00 hodin

Vážení přátelé,

nad rámec základního programu U3V vám ve spolupráci s Pedagogickou fakultou Masarykovy univerzity nabízíme krátkodobé kurzy:

Fit v každém věku - pokročilí

Počet účastníků: maximálně **22** osob
Lektorky: PaedDr. Hana Janošková, Ph.D., Mgr. Iva Kouřilová
Místo konání: Pedagogická fakulta MU, Poříčí 7, Brno, tělocvična č. 49

Termíny: **7. 3. – 30. 5. 2017**, vždy v úterý **9:15 – 10:45 hod.**, celkem **13** lekcí
Cena: 60,- Kč / lekce
Platba: **780,- Kč** (březen – květen 2017)

Kurz je určen pouze pro posluchače, kteří navštěvují některý z dlouhodobých kurzů (alespoň roční) v tomto akademickém roce 2016/2017.

Náplň kurzu:

Obsahem jednotlivých lekcí bude kombinace netradičního cvičení s kompenzačními pomůckami i bez nich. Cvičení bude vycházet z klasických forem pilates i s uplatněním malého míče (overball) – balantes. V lekcích budou zařazeny cviky na velkém míči, které budou směřovány ke kompenzačnímu cvičení k posílení oslabených a protahování zkrácených svalů v oblasti zad, posílení pánevního dna. Cvičení se zaměřuje na zlepšení koordinace a stability.

V lekcích Fit v každém věku – pokročilí je program cvičení intenzivnější a dynamičtější.

V případě zájmu se přihlaste **prostřednictvím elektronické přihlášky!** Odkaz na elektronickou přihlášku je umístěn níže.

Kurzovné je nutno uhradit v hotovosti minimálně týden před zahájením kurzu.

[Elektronická přihláška do kurzu Fit v každém věku - pokročilí](#)

Ing. Bc. Barbora Hašková, v. r.
manažerka pro koordinaci ČŽV

PaedDr. Hana Janošková, Ph.D., v. r.
garant kurzu