



**UNIVERZITA  
TŘETÍHO VĚKU**

Masarykova univerzita

Komenského nám. 2, 602 00 Brno

[www.u3v.muni.cz](http://www.u3v.muni.cz), mail: [u3v@rect.muni.cz](mailto: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, ve spolupráci s Fakultou sportovních studií MU, Vám nabízíme kurz:

## **Jogalates**

**Počet účastníků:** maximálně 25 osob

**Lektorky:** Mgr. Miloslava Urbanovská, Mgr. Alexandra Malá

**Termíny:** 7. 3. – 30. 5. 2017 vždy v úterý 17:00 – 18:00 hod., celkem 13 lekcí

**Místo konání:** malá tělocvična v areálu kolejí Ekonomicko-správní fakulty, ul. Vinařská 5d

**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:**

Tento cvičební program nabízí ve svých lekcích střídání oblíbeného cvičení Pilates a lety prověřené fitness jógy. Podporuje správné držení těla, pomáhá odbourávat bolesti zad, zaměřuje se na posílení středu těla, zlepšení stability bederní páteře a dosažení pružného, ale zároveň i pevného těla – tedy příjemné protažení a zpevnění. Cvičí se jak vleže na zemi, v kleku, tak v různých sedech i ve stoji. Používají se i pomůcky, které provedení cviků někdy ulehčí a někdy pekelně ztíží.

Obtížnost cviků roste s tím, jak pečlivě cvičící vnímá jemné nuance cviku. Zdánlivě stejný pohyb může být velmi snadný, nebo naopak velmi namáhavý. Vždy je to ale o tom, že cvičíme podle svého těla.

Jogalates je cvičení pro toho, kdo chce ke svému tělu přistoupit opravdu „z hloubky“.

Jogalates Vám nabízí: zdravý pohyb, procvičuje celé tělo, formuje postavu a posiluje i hluboké vrstvy svalů, učí lépe vnímat svoje tělo, přináší výraznou psychickou relaxaci – odpočnete si, uvolňuje staré nepotřebné „pocity“ ze svalů a vazů.

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 Jogalates](#)**

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

Mgr. Miloslava Urbanovská, v. r.  
garant kurzu