



MASARYKOVA UNIVERZITA UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU

Komenského nám. 2, 602 00 Brno

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 vám ve spolupráci s Pedagogickou fakultou Masarykovy univerzity nabízíme krátkodobé kurzy:

Fit v každém věku 2

Počet účastníků: maximálně 22 osob

Lektorky: PaedDr. Hana Janošková, Ph.D., Bc. Iva Kouřilová

Místo konání: Pedagogická fakulta MU, Poříčí 7, Brno, tělocvična č. 49

Termíny: **20. 10. 2015. – 23. 2. 2016**, vždy v úterý 11:00 – 12.30 hod., celkem 16 lekcí
kurz poběží od 20.10. do 15.12.2015 a následně od 5.1. do 23.2.2016
kurz se nekoná 17. 11. (státní svátek)

Cena: 60,- Kč / lekce

Platba: 960,- Kč (říjen 2015 – únor 2016)

Náplň kurzu:

Obsahem jednotlivých lekcí bude kombinace netradičního cvičení s kompenzačními pomůckami i bez. 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 2 (pokročilí)* je program cvičení intenzivnější a dynamičtější.

Zájemci se mohou přihlásit **osobně** v kanceláři Univerzity třetího věku MU (Komenského nám. 2, 3. NP, dveře č. 353 a 352), případně **telefonicky** nebo **e-mailem** (*kontakty uvedeny v hlavičce nabídky*). Kurzovné je nutno uhradit **v hotovosti minimálně týden před zahájením kurzu.**

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

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