



## MASARYKOVA UNIVERZITA UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU

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 vám ve spolupráci s Fakultou sportovních studií Masarykovy univerzity nabízíme krátkodobý kurz:

### Jogalates

- Počet účastníků:** maximálně **25** osob  
**Lektorky:** Mgr. Miloslava Urbanovská, Mgr. Alexandra Malá  
**Termíny:** **20. 10. 2015 – 23. 2. 2016**, vždy v **úterý 15:00 – 16:00 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)*
- Místo konání:** malá tělocvična v areálu kolejí Ekonomicko-správní fakulty, ul. Vinařská 5d  
**Cena:** 60,- Kč / lekce  
**Platba:** **960,- Kč** (říjen 2015 – únor 2016)

**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.

Zájemci se mohou přihlásit **osobně** v kanceláři Univerzity třetího věku MU (Komenského nám. 2, 2. podlaží, dveře č. 352 a 353), 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 ČŽV

Mgr. Miloslava Urbanovská, v. r.  
odborný garant kurzu