



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

## **Fit v každém věku - úterý**

**Počet účastníků:** maximálně 20 osob

**Lektorky:** PaedDr. Hana Janošková, Ph.D., Mgr. Iva Kouřilová

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

**Termíny:** 6. 3 – 29. 5. 2018, vždy v úterý 12:00 – 13:00 hod., celkem 11 lekcí  
*kurz se nekoná 1. a 8. 5. 2018 z důvodu státního svátku*

**Cena:** 60,- Kč / lekce

**Platba:** 660,- Kč (březen – květen 2018)

**Kurz je určen pouze pro posluchače, kteří navštěvují některý z dlouhodobých kurzů (alespoň roční) v tomto akademickém roce 2017/2018.**

### **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 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 - úterý](#)**

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

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