

Vážení přátelé,

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

## Fit v každém věku – středa

**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:** 6. 3. – 29. 5. 2019 vždy ve středu 10:00 – 11:00 hod., celkem 11 lekcí  
*kurz se nekoná 1. a 8. 5. 2019 z důvodu státního svátku*

**Cena:** 60,- Kč / lekce  
**Platba:** 660,- Kč (březen - květen 2019)

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.

**Kurz je určen pouze pro posluchače, kteří navštěvují některý z dlouhodobých kurzů (alespoň roční) v tomto akademickém roce 2018/2019.**

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

**Kurzovné je nutno uhradit minimálně týden před zahájením kurzu.**

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