MUNI
U3V

KOMENSKÉHO NÁM. 2, 602 00 BRNO
WWW.U3V.MUNI.CZ, MAIL: U3V@RECT.MUNI.CZ
TEL.: 549 49 8141
ÚŘEDNÍ HODINY: PO, ST: 9:00 - 11:00
ÚT, ČT: 13:00 - 15:00

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 **22** osob
Lektorky: PaedDr. Hana Janošková, Ph.D., Mgr. Iva Kouřilová
Místo konání: Pedagogická fakulta MU, Poříčí 7, Brno, tělocvična č. 49
Termíny: **5. 3. – 28. 5. 2019**, vždy **v úterý 14:00 – 15:00 hod., celkem 13 lekcí**
Cena: 60,- Kč / lekce
Platba: **780,- 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 – úterý

Ing. Bc. Barbora Hašková, v. r.
vedoucí oddělení CŽV

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