



**UNIVERZITA
TŘETÍHO VĚKU**
Masarykova univerzita

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 hodin

Vážení přátelé,

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

Fit v každém věku 1

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: **19. 10. 2016 – 22. 2. 2017**, vždy ve středu **11:15 – 12:30 hod.**, celkem **17** lekcí
kurz poběží od 19. 10. do 14. 12. 2016 a následně od 4. 1. do 22. 2. 2017
kurz se nekoná 21. a 28. 12. z důvodu prázdnin

Cena: 60,- Kč / lekce

Platba: **1 020,- Kč** (říjen 2016 – únor 2017)

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 1](#)

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

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