



**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 2

**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:** 18. 10. 2016 – 28. 2. 2017, vždy v úterý 11:15 – 12.30 hod., celkem 18 lekcí  
*kurz poběží od 18. 10. do 13. 12. 2016 a následně od 3. 1. do 28. 2. 2017*  
*kurz se nekoná 20. a 27. 12. z důvodu prázdnin*

**Cena:** 60,- Kč / lekce

**Platba:** 1 080,- 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 lekcích Fit v každém věku 2 (pokročilí) je program cvičení intenzivnější a dynamičtější.**

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 2](#)

Ing. Bc. Hašková Barbora v. r.  
manažerka pro koordinaci CŽV

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