



**UNIVERZITA
TŘETÍHO VĚKU**

Masarykova univerzita

Komenského nám. 2, 602 00 Brno

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

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: **18. 10. 2017 – 28. 2. 2018**, vždy ve středu 10:00 – 11:00 hod., celkem 18 lekcí

kurz poběží od 18. 10. do 13. 12. 2017 a následně od 3. 1. do 28. 2. 2018

kurz se nekoná 20. a 27. 12. z důvodu prázdnin

Cena: 60,- Kč / lekce

Platba: 1 080,- Kč (říjen 2017 – únor 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 – středa](#)

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

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