



**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 hod.

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: **24. 10. 2018 – 27. 2. 2019** vždy **ve středu 10:00 – 11:00 hod.**, celkem 17 lekcí
kurz poběží od 24. 10. do 12. 12. 2018 a následně od 2. 1. do 27. 2. 2019
kurz se nekoná 19. a 26. 12. 2018

Cena: 60,- Kč / lekce
Platba: 1 020,- Kč (říjen 2018 – únor 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](#)

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

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